CUPRINS:

INDUCŢII HIPNOTICE ŞI TEHNICI DE RELAXARE
RELAXAREA MUSCULARA PROGRESIVA JACOBSON

Instalează-te confortabil in fotoliu… sau pe scaun… După ce ai găsit poziţia cea mai confortabila… închide ochii…

Concentrează-ţi atenţia asupra respiraţiei…

Respira de câteva ori profund;… in timp ce expiri,… încet,… spune in gând:" Ma relaxez"…(…)

Concentrează-ţi atenţia … asupra fetei… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura fetei… şi din ochi… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum fata şi ochii ti se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange pleoapele cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor fetei… in jurul ochilor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura fetei… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra maxilarului… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura maxilarului… … Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum maxilarul ti se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii maxilarului cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor maxilarului… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura maxilarului… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra umerilor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura umerilor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum umerii ti se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange umerii cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor umerilor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura umerilor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra spatelui… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura spatelui… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum spatele ti se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii spatelui cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor spatelui… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura spatelui… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra braţelor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura braţelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum braţele ti se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii braţelor cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor braţelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura braţelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra antebraţelor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura antebraţelor… Imaginează-ţi

aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum antebraţele ti se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii antebraţelor cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor antebraţelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura antebraţelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra mâinilor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura mâinilor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum mâinile ti se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii mâinilor cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor mâinilor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura mâinilor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra pieptului… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura pieptului… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum pieptul ti se relaxează… şi cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii pieptului cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor pieptului… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… şi relaxează din nou… musculatura pieptului… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra abdomenului… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura abdomenului… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un

elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum abdomenul ti se relaxează… și cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii abdomenului cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor abdomenului… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… și relaxează din nou… musculatura abdomenului… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra coapselor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura coapselor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum coapsele ti se relaxează… și cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii coapselor cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor coapselor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… și relaxează din nou… musculatura coapselor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra picioarelor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura picioarelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum picioarele ti se relaxează… și cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii picioarelor cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor picioarelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… și relaxează din nou… musculatura picioarelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra labelor picioarelor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura labelor picioarelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in

pumn... Iar acum... imaginează-ţi cum te relaxezi... plăcut... ca arcul eliberat de forţă care il comprima... sau ca elasticul care zace inert pe jos... Poţi simţi cum labele picioarelor ti se relaxează... şi cum valul plăcut al relaxării,... al destinderii,... ti se răspândeşte in tot corpul... Strange muşchii labelor picioarelor cat poţi de tare... Simte încordarea muşchilor labelor picioarelor... Imaginează-ţi arcul comprimat... sau pumnul strâns... şi relaxează din nou... musculatura labelor picioarelor... Simte cum relaxarea... dizolva încordarea de mai înainte,... răspândindu-se in tot corpul...

După ce ţi-ai relaxat toţi muşchii,... fiecare segment al corpului,... ramai asa,... in aceasta plăcută stare de relaxare,... timp de câteva minute...

(se lasa 2-5 minute , apoi se poate intercala un exerciţiu de imagerie)

Pregăteşte-te acum... pentru a deschide ochii... şi pentru a percepe din nou ... încăperea in care te afli...

Deschide ochii acum... şi pregăteşte-te să-ţi reiei activităţile obişnuite...

INDUCŢIA DE TRANSA NATURALISTA

Te odihneşti pe scaun... cu ochii închişi,... instalat(a) comfortabil,... şi s-ar putea chiar sa observi cum,... din când in când,... ochii parca doresc sa se deschidă... şi asta este foarte bine,... pentru ca nu as dori sa intri in transa,... sa te relaxezi,... prea repede... Este cu atât mai uşor,... sau mai degrabă... îţi va fi cu atât mai uşor... sa laşi sa se dezvolte ... ,sa simţi acea senzaţie din umăr... sau dintr-o mana,... sau din ceafa,... din brat,... sau din picior,... in timp ce continui sa asculţi vocea mea,... in timp ce auzi sunetele din încăpere,... şi sunetele de afara,... din alte încăperi,... in timp ce te relaxezi... iar, in timp ce eşti foarte atent(a) la modificările senzaţiilor din umăr,... brat,...mana,... ceafa... picior... şi te întrebi daca vei fi capabil(a) sa intri in transa,... sa te relaxezi,... conştiinţa ta a şi început sa se lase purtata,... sa se scufunde in timp,...şi laşi corpul tau sa se relaxeze,... şi laşi gândurile sa se relaxeze... odată cu corpul,... chiar fara a şti pentru moment... cu cat mai bine... şi cu cat mai comfortabil... te vei putea simţi... Fiecare dintre noi ... a trăit mai repede... sau mai încet... experienta aţipirii in

fata televizorului… atunci când încerca sa urmărească cu atenţie acţiunea de pe micul ecran,… închizând doar pentru moment ochii,… pentru a-I odihni … şi ascultând in continuare muzica,… ascultând in continuare vocile,… stand asa, aşezat(a),… instalat(a) foarte comfortabil şi relaxat,… atunci când un cuvânt sau o replica,… sau un sunet… îţi evoca o anumită amintire… şi te scufunzi(…) şi visezi câtva timp(…) şi revii din nou la cuvinte… şi te scufunzi iar(…)şi visezi iar(…), pana când cuvintele şi muzica se contopesc într-un sunet liniştitor,…într-un fundal sonor… pentru gânduri,… pentru visare,… in timp ce inconştientul tau continua sa audă… tot ceea ce-ţi voi spune… pentru ca ştii dintotdeauna… cu cat este mai uşor sa înveţi ceva,… sa înţelegi ceva,… atunci când eşti relaxat(a)… desi nu as dori sa te relaxezi prea profund inca de la început… pentru ca… pentru moment… este mult mai important pentru tine sa recunoşti micile schimbări,… acele minuscule modificări,… abia sesizabile,… din respiraţia ta,… din pulsul tau,… acele modificări ce se regăsesc in relaxarea fetei,… in senzaţia de comfort(…) şi de securitate(…) care te cuprind,… iar inconştientul tau va dori poate… să-ţi relaxeze degetul mic… înainte ca aceasta senzaţie sa apară in degetul mare… sau poate pentru inconştientul tau… încheietura mâinii tale… va fi locul cel mai potrivit pentru a începe relaxarea,… in timp ce conştientul poate savura curiozitatea legata de întrebarea unde anume vor apărea mai întâi aceste senzaţii… de relaxare,… de destindere…

Atunci când arunci o pietricica într-un lac… pe suprafaţa apei se vor răspândi iute inele concentrice,… dar, chiar sub suprafaţa apei,… sub suprafaţa conştientului,.. pietricica se va scufunda… treptat… şi in timp ce aluneca in jos,… trecând pe lângă fiinţele… ce trăiesc in apa,… in timp ce se va scufunda,… trecând pe lângă vegetaţia ce trăieşte in apa,… alunecând lin,… uşor,… nimic nu va fi deranjat in jur,… atunci când, uşor,…se aşează pe fundul lacului liniştit,… şi,… treptat,… chiar şi inelele de pe luciul apei se potolesc,… iar sub suprafaţa apei totul devine din nou calm,… liniştit,… şi poţi tu însuţi/ însăţi să-ţi recunoşti capacitatea… de a reflecta comfortabil… într-un anume fel… la problemele care te frământa… Îţi aduci aminte de acele vremuri… când erai sigur(a) ca lucrurile se prezintă într-un anume fel…şi, deodata, ţi-ai dat seama ca ele s-au schimbat,… s-au modiifcat,… au devenit ceva cu totul diferit,… ca atunci când, copil fiind,… descopereai ca lampa era lampa,… sau învăţai care era diferenţa intre casa şi masa… schimbând

ceea ce credeai înainte cu ceea ce învăţai acum,... cu noi sensuri,... noi modalităţi de a acţiona,... şi ma întreb daca aceste senzaţii noi,... daca aceste senzaţii hipnotice... legate de relaxare... vor ramane aceleaşi,... nemodificate,... sau daca vor continua sa se aprofundeze,... in timp ce acum încerci să-ţi aduci aminte tot ceea ce ţi-am povestit,... despre acele vise din fata televizorului,... despre acele pietricele... care se scufunda in lac,... uneori mai repede,... alteori mai încet,... despre acele amintiri din copilărie,... legate de lucruri ce par a fi una... şi se transforma in alta,... de sensuri,... de senzaţii,... care se modifica... uneori mai repede... alteori mai târziu...

(se continua cu locul preferat sau cu metafora coridorului, sau alta imagerie)

REVENIREA LA STAREA DE VEGHE

Si acum... când inconştientul tau va permite conştientului tau,... într-o măsură din ce in ce mai mare,... sa ia cunoştinţă de sunete,... de vocea mea,... de sunetele din aceasta încăpere,... de senzaţiile pe care le simţi in braţe,... picioare,... de varietatea gândurilor şi sentimentelor care te inunda,... conştientul tau revine din nou, treptat,.. la suprafaţă,... şi revii treptat la starea de veghe conştientă... şi totul este bine,... ochii se deschid,... asa, la starea de veghe conştientă... revii cu totul acum...

PREGĂTIREA TRANSEI

Găseşte-ţi o poziţie cat mai confortabila,... închide ochii... aşează-ţi antebraţele şi palmele pe coapse şi acum concentreaza- ti toată atenţia asupra celor doua mâini,... asupra degetelor.

Vei simţi la un moment dat... într-unul dintre degete... la una dintre mâini... o mişcare involuntara,... uşoară,... abia perceptibila,... o mişcare pe care,.. probabil... in mod obişnuit nici nu ai sesiza-o..., iar, atunci când ai simţit aceasta mişcare,... pentru a-mi comunica şi mie ca mişcarea s-a produs, ridici uşor degetul... De obicei, aceasta mişcare involuntara a degetului apare după un anumit timp,... asa ca aşteptăm cu răbdare ... ca ea sa se producă... Va fi interesant de ştiut care dintre degete se va mişca... fiindcă nimeni nu poate şti acest lucru dinainte...

Este un răspuns,… o reacţie… pregătită de subconștientul tau… Uneori se întâmplă ca in loc de o mişcare a degetului… sa apară o senzaţie deosebita într-unul dintre degete,… poate ca atunci când simţi o tensiune deosebita… sau ca atunci când simţi o coarda legata de unul dintre degete tragandu-ti-l in sus… Deocamdată… aşteptam… sa se producă… acea mişcare uşoară… sau senzaţie deosebita… a degetului tau…

(Când mişcarea s-a produs ii prindem degetul şi il ridicam uşor, ratificandu-l).

Acesta a fost degetul care s-a mişcat…

(apoi il apasam- uşoară presiune, şi continuam:)

Ramai in continuare asa… liniştit(a)… aşteptând… şi ascultând… ceea ce-ţi spun… Ai simţit cum corpul tau efectuează mişcări foarte uşoare … şi in continuare… vei mai afla un lucru… şi anume, faptul ca in corpul tau,… in organismul tau… apar tot timpul senzaţii,… mişcări foarte discrete….nesemnificative… de care in majoritatea cazurilor nici măcar nu suntem conştienţi… dar care aproape tot timpul se produc in organismul tau… Asa ca, acum am sa te rog să-ţi concentrezi atenţia… asupra propriului tau corp…. sa fii atent(a) … la prima modificare pe care o simţi in corp,… in organism,… indiferent unde se produce… şi indiferent in ce ar consta ea… Si, când ai simţit undeva in corp… aceasta prima modificare… sau senzaţie… pe care ai conştientizat-o,… oricât de simpla ar fi ea… degetul tau se va ridica uşor… pentru a-mi comunica şi mie acest lucru… Si, asa cum mai înainte a trebuit sa aşteptăm putin… pentru a sesiza o modificare oarecare in corp… deoarece in mod curent nu suntem obişnuiţi sa sesizam ce se petrece in organismul nostru… aşteptam cu răbdare… sa primim semnalul… Vei simţi cum o prima modificare… de care ai devenit conştient(a)…. S-a petrecut in corpul tau…

(pana la apariţia mişcării se păstrează comunicarea verbala. Când apare confirmarea apariţiei senzaţiei, ratificam răspunsul, apucam degetul).

Ai simţit ca ceva s-a modificat.

(Aşezăm degetul la loc şi spunem:)

Daca apreciezi ca ai putea amplifica uşor aceasta modificare, fara ca acest lucru sa te deranjeze… sau să-ţi dăuneze in vreun fel… vei ridica din nou degetul… pentru a-mi comunica şi mie acest lucru…

A) (In cazul in care nu apare răspunsul spunem):

Daca apreciezi ca amplificarea acestei modificări te-ar putea deranja… sau ţi-ar putea dauna… vei ridica degetul pentru a-mi comunica acest lucru…

(daca degetul se ridica, putem termina spunând):

Bine,… înseamnă ca va trebui sa ne mulţumim cu ceea ce a fost pana acum un câştig… care consta in faptul ca ai putut simţi un răspuns discret… involuntar,… printr-o mişcare pe care ai produs-o,… respectiv o modificare a ceea ce simţi in propriul tau corp… rămânând cu expresia unor senzaţii noi… pe care in mod conştient nu le sesizezi…

B) (Daca răspunsul a fost pozitiv, spunem) :

Daca apreciezi ca este asa… am sa te rog sa laşi aceasta modificare din propriul tau corp … sa se accentueze uşor … într-o măsură pe care o găseşti convenabila pentru tine… şi, atunci când ai simţit…ca exista modificări in corp… care s-au accentuat… in mod sensibil,… perceptibil de către tine… vei ridica din nou degetul pentru a-mi comunica şi mie acest lucru….

(se aşteaptă 1- 1 ½ min. pentru a apare răspunsul)

(Daca răspunsul nu apare, se mai face o încercare):

Daca inconştientul tau a hotărât… ca e mai potrivit ca aceasta senzaţie sa nu apară… e in regula,… nu e nicio problema…

(Daca apare ridicarea degetului, ratificam degetul) :

Bine…

Bine… toate senzaţiile pot reveni treptat la normal….

INDUCEREA DE TRANSA ERICKSONIANA

Instalează-te confortabil… cu antebraţele şi palmele aşezate pe coapse…

Acum am sa te rog sa închizi ochii… şi să-ţi concentrezi atenţia asupra celor doua mâini… pentru ca… in continuare… vom lucra doar cu unul dintre braţele tale… cu una dintre mâinile tale(…) Am putea, bineînţeles, sa alegem noi… oricare dintre ele… dar este mult mai eficient daca lăsăm subconştientul tau… sa facă alegerea aceasta

pentru tine… ştiind mai bine… cu care dintre braţele tale ar prefera sa lucreze… pentru a ne ajuta… in realizarea tuturor obiectivelor pe care ni le-am propus pentru aceasta intervenţie… Si, stand asa, … comod,… cu ochii închişi (…), cu atenţia îndreptată asupra degetelor celor doua mâini… vei simţi cum unul dintre degetele mâinii alese de subconștient… se va mişca uşor… abia perceptibil (…) , aceasta mişcare… a unuia dintre degete… de la una dintre mâini… fiind semnalul prin care subconștientul tau… îţi va comunica care este mana aleasa,… care este braţul ales… Si, când vei simţi aceasta mişcare uşoară… a unuia dintre degete… îmi vei comunica şi mie acest lucru… prin ridicarea uşoară a degetului…

De obicei… in aşteptarea acestei mişcări… poate apărea o senzaţie deosebita… într-unul dintre degete…

(daca aşteptarea se prelungeşte foarte mult spunem):

Numără in gând,.. înapoi,… începând cu 400,… sărind din 7 in 7…

(printr- astfel de orientare ii putem acapara instanţele critice, raţionale. La apariţia mişcării ratificam răspunsul).

Acesta este degetul care a reacţionat… deci… subconștientul tau a ales mana ta stângă/ dreapta,… braţul tau stâng/ drept…

Bine,… acum am sa te rog sa deschizi ochii… să-ţi cauţi o poziţie cat mai comoda(…) şi te rog sa priveşti la vârful degetului meu…

(la aproximativ 20 cm. de ochi, deasupra capului; ne asiguram sa nu ridice capul, doar privirea).

Acum am sa te rog… sa inspiri profund,… cat de profund poţi..

(ii arătăm)

retine putin aerul(…) şi, in timp ce expiri încet,… uşor,… laşi pleoapele sa se închidă…

(deplasam degetul in jos).

Asa,… acum pleoapele s-au închis,… şi, in cele ce urmează,… ochii vor putea ramane închişi,… pana la sfârşitul exerciţiului,… ştiind ca,… oricând vei simţi nevoia… sau vei dori acest lucru… ii vei putea deschide,… dar, este mult mai probabil… ca vei realiza… ca este mult mai comod… sa ramai cu ei închişi… pe tot parcursul exerciţiului… In continuare,… ramai asa,… aşezat(a) confortabil,… cu ochii închişi,… respirând profund… şi liniștit(…) ascultând ceea ce îţi spun,… pentru a putea simţi cat mai bine… toate acele modificări… care te vor ajuta… sa te simţi… cat mai relaxat(a)… şi care te vor ajuta… sa te apropii cat mai mult… de rezolvarea problemelor cu care te confrunţi…

Toată lumea are capacitatea de a se relaxa,… de a intra in transa(…) şi fiecare dintre noi… se relaxează… in felul sau propriu…,personal(…). Poate ca te vei relaxa… ascultând ceea ce-ţi spun… Poate te vei relaxa… imaginându-ţi…

ceea ce-ţi voi sugera(…) sau poate ca te vei relaxa… reactualizându-ţi amintirile legate de acele momente… in care ai trăit… senzaţia relaxării profunde… Nu ştim… prin care din aceste modalităţi… te vei relaxa in final,(…) putem şti insa… ca subconştientul tau… poate alege pentru tine… acea modalitate… care este cea mai potrivita… pentru a putea cunoaşte… efectele benefice ale relaxării profunde…

Acum, am sa te rog sa respiri cat mai profund(…) sa inspiri profund… sa expiri încet,.. asa,… (ii arătăm). Si… in timp ce inspiri profund,… stand aşezat(a) confortabil,… realizezi ce se întâmplă in braţul tau… ales de subconştientul tau… şi odată cu fiecare respiraţie,… treptat,… braţul tau va deveni… fie din ce in ce mai greu… fie din ce in ce mai uşor…

Daca braţul tau a devenit mai greu,… îmi vei comunica şi mie acest lucru prin ridicarea degetului…

Daca braţul tau a devenit mai uşor… îmi vei comunica şi mie acest lucru prin ridicarea degetului…

A. GREUTATE

Ramai asa,… aşezat(a) in continuare confortabil… cu ochii închişi,… respirând liniştit, … profund,… şi poţi simţi … cum cu fiecare expiraţie(…) o greutate ca de plumb… se răspândeşte in braţul tau(…) şi braţul tau stâng/ drept… devine din ce in ce mai greu,… mai inert,… şi poţi simţi…. cu fiecare respiraţie…cum, odată cu ingreunarea braţului,… forţa,… energia din muşchi,… parca se scurge printre degete… Si, treptat,… respirând in continuare liniştit,… profund,… vei putea simţi,… cum greutatea… care ţi-a cuprins braţul ales… se revarsa treptat… şi prin celalat brat,… ca şi cum… cu fiecare respiraţie,… un fluid greu,… plumburiu,… s-ar extinde,… s-ar răspândi prin brat,.. prin cot,… prin antebraţ,… prin mana,… prin degete… Poţi simţi … cum ambele braţe… devin din ce in ce mai grele….mai inerte,… mai relaxate… şi, treptat… senzaţia aceasta de greutate… îţi cuprinde tot corpul… O plăcută senzaţie de greutate… se instalează… după braţe…

in umeri… şi, astfel… umerii devin şi ei grei,… inerţi,… ii simţi cum treptat… se lasa … din ce in ce mai jos… sub povara acestei greutăţi(…) Greutatea coboară in continuare(…) se răspândeşte in tot corpul(…), cuprinde corpul,… abdomenul,… tot trunchiul devine greu… , mai inert,… mai relaxat… Greutatea se extinde şi mai mult… prin restul corpului(…) coboară pe coapse(…), in genunchi(…), in picioare(…), şi in labele picioarelor(…); coapsele,… genunchii,… picioarele,… devin şi ele… din ce in ce mai grele,… mai inerte,… mai relaxate,… şi, odată cu răspândirea… acestei senzaţii plăcute… in tot corpul… poţi simţi cum încăperea in care ne aflam,… începe şi ea … sa se scufunde,… încet,… ca un lift care coboară… sau ca o scara rulanta,… coborând încet,… fara oprire,… foarte lin,… fara nicio zdruncinătură,… şi, cu cat încăperea coboară mai mult,… cu atât greutatea din corp…se accentuează,… corpul devine mai greu(…), mai inert(…), mai relaxat(…) Aceasta cufundare… in senzaţia de greutate,… de relaxare,… va continua pana când… voi număra de la 10 la 1… Când voi ajunge la 1,… tot corpul va fi complet greu,… complet inert,… complet relaxat… 10…9…8…7… coborârea continua lin,… uşor,… fara nicio zdruncinătură… Corpul devine din ce in ce mai greu,… mai inert,… mai relaxat,…6…5…4…3…2…, iar acum oprirea va fi abia perceptibila….1… eşti instalat(a) confortabil,… cu ochii închişi,…cu corpul greu,… inert,… complet relaxat… Si, stand asa,… cu ochii închişi,… poţi lăsa gândul… sa te poarte într-un loc deosebit…

B. UŞURARE

Subconştientul tau a apreciat că-ţi va fi mult mai uşor sa te relaxezi… prin uşurarea braţului… Si, in continuare,… pentru a putea merge mai departe… in aceasta direcţie,… imaginează-ţi un buchet imens de baloane colorate,… de toate nuanţele,… de toate culorile,… care sunt umflate cu gaz uşor,.. fierbinte,… şi legate cu ata subţire,… şi adunate într-un buchet imens,… cel mai mare şi cel mai colorat buchet de baloane pe care l-ai văzut vreodată(…) Si acum te voi ruga sa alegi… unul dintre baloane,… de orice culoare preferi.. Ce culoare are balonul pe care l-ai ales? Culoarea X deschis sau închis?

Voi lua ata balonului X deschis/ închis,… o desprind din buchet,… şi voi lega ata balonului la încheietura mâinii tale…

(se prinde încheietura braţului pacientului şi se simulează

legarea acesteia cu o ata imaginara)

Voi număra pana la trei... şi când voi spune trei... voi lăsa ata balonului din mana... Balonul se va ridica,... va întinde ata cu care este legat de încheietura mâinii tale,... iar ata îţi va trage încheietura mâinii in sus... Vei simţi cum mana ta devine tot mai uşoară... 1...2...3...

(se apasă uşor mana, apoi ridicam foarte putin mana pacientului şi ii dam drumul)

Acum vezi balonul colorat plutind in fata ochilor,... ata balonului întinsă ca o coarda ce exercita asupra încheieturii mâinii tale o forţă de tracţiune in sus... şi poţi simţi cum braţul a devenit mai uşor...

(se mai leagă un balon colorat, etc; 2-3 baloane. După al 3-lea balon, daca mai e cazul, deci daca braţul nu s-a ridicat, ii spunem pacientului):

Te rog sa alegi al 4-lea balon,.. va fi unul mult mai mare... decât primele trei,.. de doua ori mai mare... Iau ata balonului 4,... o leg de încheietura mâinii,... fac trei noduri,... număr pana la trei,... şi voi lăsa ata balonului din mana... Balonul se va ridica,...ata celor patru baloane se va întinde,... iar cele patru baloane îţi vor trage braţul ales,... încet,.. uşor,... in sus... Braţul tau va deveni foarte uşor,... şi se va lăsa ridicat... de cele 4 baloane... Vei simţi.... Cum braţul se ridica,... încet,... uşor,... fara niciun efort... 1...2...3... vezi patru baloane... plutind in fata ochilor tai,... legănându-se uşor,...; vezi cele 4 aţe întinse,... simţi cum braţul tau a devenit foarte uşor,... ridicându-se uşor in sus... şi, pe măsură ce braţul tau se ridica uşor... simţi cum o senzaţie de uşurare... se răspândeşte in corpul tau,... in toată fiinţa(...) Tot corpul devine uşor... ca un noruleţ,... şi pluteşti uşor,... lin,... pe un cer albastru,... imaculat...

(daca braţul s-a ridicat pe jumătate ii spunem);

Si in timp ce senzaţia de uşurare... se răspândeşte ... in întreg corpul... braţul tau revine din nou,... coboară uşor,... încet,... foarte încet,... in timp ce întreg corpul... devine din ce in ce mai uşor,... mai relaxat,... iar atunci când palma mâinii tale... îţi va atinge coapsa... corpul tau va fi uşor,... şi relaxat(...) Mana coboară încet(...) pana când palma... ajunge pe coapsa... şi, stand asa,... complet relaxat(a)... poţi lăsa gândul... sa te poarte într-un loc deosebit..(...)

(urmează imageria locului preferat)

INDUCEREA TRANSEI PRIN SCALA DE SUSCEPTIBILITATE

HIPNOTICA STANFORD

(înainte de începerea intreventiei se cauta un punct deasupra capului subiectului, pe perete sau pe tavan)

Acum aşează-te confortabil…, aşează-ţi mâinile pe coapse…şi priveşte drept înainte.

Îţi voi da câteva instrucţiuni…care te vor ajuta sa te relaxezi…şi sa intri, treptat…in transa hipnotica… Relaxează-te… instalează-te confortabil,.. iar acum ridica privirea şi priveşte punctul…Lasă capul pe spate…astfel încât sa poţi privi punctul…fara vreun efort deosebit,…te rog sa priveşti punctul fix…şi sa asculţi intre timp ceea ce-ţi spun…măsura in care vei putea fi hipnotizat(a)…depinde pe de o parte…de măsură in care vei fi dispus(a) sa cooperezi… iar pe de alta parte de măsură in care te vei putea concentra…asupra punctului…şi a cuvintelor mele…Însuşi faptul …ca eşti aici…ne arata ca eşti dispus(a) sa cooperezi…şi daca ma vei ajuta şi in continuare…pot şi eu sa te ajut…sa intri in transa hipnotica…Toate astea vor reuşi insa doar daca…şi tu doreşti acest lucru,…iar eu presupun ca doreşti…şi ca vei face totul pentru a coopera,…asa ca acum concentrează-ţi atenţia asupra punctului…şi urmăreşte-mi cuvintele…şi indiferent de ce s-ar întâmpla…lasa pur şi simplu sa se întâmple…lasa sa se întâmple…Daca te vei concentra puternic …asupra lucrurilor pe care ti le voi spune…şi te vei gândi doar la asta…vei putea simţi in curând cum este sa fii in transa hipnotica,…nu este nimic înfricoşător…sau misterios…in aceasta stare…din punct de vedere psihologic…este întrutotul explicabila,…este ca atunci când te concentrezi foarte intens…asupra unui lucru;…într-un anumit sens…te afli in hipnoza şi atunci când priveşti o piesa de teatru…şi uiţi ca o priveşti din sala…şi simţi de parca ai lua parte la întâmplări;…multi relatează ca atunci când intra in transa hipnotica…se simt la început de parca ar fi adormit…cu diferenţa ca…aud cumva…in continuare…indiferent de ce ar simţi,..vocea mea,…ca pe un fundal sonor,…indiferent de ce altceva ar simţi… Poate seamănă putin şi cu somnabulismul,…şi totuşi,…hipnoza este o trăire particulara,…nu toată lumea simte acelaşi lucru;…persoana hipnotizata…seamănă putin şi cu somnambulul,… poate efectua mişcări complicate…rămânând insa in acelaşi timp…in starea de transa hipnotica…Te rog doar…sa fii in continuare

atent(a)…şi sa cooperezi cu mine…asa cum ai făcut-o şi pana acum…; nu urmează sa se întâmple nimic ce ar putea fi neplăcut…; majoritatea găsesc…ca starea de transa hipnotica este foarte plăcută;…relaxează-te,…nicio tensiune,…priveşte doar punctul fix,…atât de fix …precum il poţi fixa,…poate ca,…preţ de o clipa,…privirea…se va deplasa,…dar asta nu este nicio problema…priveşte din nou punctul…;poate ca după un timp …punctul se va înceţoşa,…se va deplasa…sau îşi va schimba culoarea;….nu este nicio problema;…poate vei simţi că-ţi este somn…dar nici asta nu este o problema…indiferent ce s-ar întâmpla…lasa as se întâmple….continuând sa priveşti fix punctul;…după un timp…vei simţi ca ochii îţi obosesc…ii vei simţi atât de grei…ca nu ii vei putea pastra deschişi in continuare…şi ochii se vor închide,…poate cu totul involuntar…;daca simţi asta…lasa sa se întâmple…relaxează-te cu totul…fiecare muşchi al corpului tau…se relaxează…;relaxează-ţi musculatura picioarelor… a labei picioarelor ,…relaxează muşchii braţelor ,…mâinii ,…degetele,… relaxează muşchii gatului,…muşchii pieptului,…in întreg corpul muşchii se relaxează;…lasa sa se destindă,…se destind,…destind… Relaxează-te din ce in ce mai mult…din ce in ce mai mult,…te relaxezi cu totul,…te relaxezi,…te relaxezi…te relaxezi….Şi-n timp ce te relaxezi…din ce in ce mai mult…parca şi corpul tau devine…din ce in ce mai greu…Senzaţia de greutate…îţi cuprinde picioarele….braţele….laba piciorului….mâinile…întreg corpul….Picioarele sunt grele…şi destinse….braţele sunt grele…şi ele…sunt grele…grele…îţi simţi întregul corp greu,…din ce in ce mai greu,…greu ca plumbul…Mai ales pleoapele sunt grele…Grele şi obosite…Ritmul respiraţiei devine mai lent…, regulat,…lent,…regulat,…îţi este somn,…din ce in ce mai somn,…pana când pleoapele…devin din ce in ce mai grele…,din ce in ce mai obosite,…din ce in ce mai grele….Priveşti fix…Ochii au obosit…Pleoapele devin din ce in ce mai grele,…in curând îţi va fi imposibil sa ramai cu ochii deschişi…Se închid,…pleoapele sunt grele,…nu-I mai poţi tine deschişi…Priveşti fix…Ochii au obosit,…lăcrimează,…îţi este din ce in ce mai somn,…ochii ard,..tot mai mult,…din ce in ce mai mult…Ar fi atât de plăcut…sa închizi ochii,…sa te relaxezi cu totul…şi doar sa asculţi somnoros…ceea ce spun…Ai vrea sa închizi ochii…şi sa te relaxezi cu totul,…sa te relaxezi,…cu totul…Imediat…ochii îţi ard atât de tare,…sunt asa de

obosiţi,…pleoapele atât de grele…încât ochii s-ar închide de la sine…Pleoapele sunt grele,…foarte grele,…Eşti relaxat(a),…foarte relaxat(a)…O căldură plăcută îţi inunda întreg corpul;…îţi simţi membrele grele,…eşti ostenit(a0…şi îţi este somn…din ce in ce mai ostenit(a),…din ce in ce mai somn…Ţi-e somn,…somn,…somn,..asculţi doar vocea mea…Nu urmări cu atenţie nimic altceva…decât vocea mea…ceea ce spun…ochii se înceţoşează…Vezi din ce in ce mai greu…Ţi-ai forţat ochii…Ochii ard din ce in ce mai tare,…din ce in ce mai tare,…pleoapele sunt grele,…grele ca plumbul,…din ce in ce mai grele,…din ce in ce mai grele…Încet,…se închid,…se închid din ce in ce mai mult,…se închid…Pleoapele sunt grele…de parca o greutate de plumb s-ar fi lăsat pe ele,…sunt grele ca plumbul;…începi sa clipeşti,…clipeşti,…clipeşti,…şi se închid,…se închid…in curând ochii s-ar închide de la sine…şi nu ii mai forţa in continuare….ţi-ai concentrat foarte bine atenţia asupra punctului…eşti relaxat(a)…şi-ţi este somn…A venit momentul…când e suficient sa laşi ochii sa se închidă…Acum te-ai relaxat confortabil,…dar te-ai relaxa şi mai bine,…şi mai profund…ochii-ţi sunt închişi…şi-I vei pastra închişi…pana când nu vei primi o alta comanda…sau pana când nu te voi trezi…Îţi este somn,…simţi că-ţi este din ce in ce mai somn,…vei dormi imediat profund,…dar vei auzi in continuare ceea ce-ţi spun…şi te vei trezi doar atunci când îţi voi spune eu…Voi începe sa număr,..şi cu fiecare număr vei simţi cum te cufunzi tot mai profund in somn…într-un somn plăcut…odihnitor…într-un somn in care poţi face tot ceea ce-ţi cer…1- dormi profund…2- te cufunzi in somn…într-un somn profund…odihnitor…3…4-..din ce in ce mai profund…mai profund…5…6…7…te cufunzi…într-un somn adânc……din ce in ce mai profund…nimic nu-ţi tulbura somnul…te concentrezi doar la vocea mea… şi la lucrurile asupra cărora îţi voi atrage atenţia…Te rog…ca in continuare…sa te concentrezi…doar asupra vocii mele… şi asupra lucrurilor pe care ti le voi spune eu… 8…9…10…11…12… mai profund….şi mai profund….dormi…din ce in ce mai profund…13…14…15…şi desi dormi profund…auzi foarte clar ceea ce-ţi spun…indiferent cat de profund…simţi ca te-ai cufundat in somn…vei auzi in continuare vocea mea…16…17…18…dormi profund…din ce in ce mai profund…nimic nu te tulbura…vei trai o mulţime de lucruri…pe care ti le voi sugera…19…20…dormi profund…te vei trezi doar atunci…când îţi voi spune acest lucru…şi

somnul acesta…îţi va cădea foarte bine…şi-n timp ce vei dormi,…vei putea vedea acele lucruri…pe care ti le voi evoca…

Urmează intervenţia.

IEŞIREA DIN TRANSA

Te pregăteşti acum ca treptat sa revii…la starea obişnuită de veghe…Voi număra din nou…de data aceasta de la 20 la 1…iar atunci când voi ajunge la 1…te vei afla din nou…pe acest scaun,…in aceasta încăpere,…cu ochii deschişi… şi complet treaz(a)…20…19…18… — simţi cum treptat tonusul revine in muşchi,…in braţe,…in picioare,…17…16…simţi cum somnul devine din ce in ce mai superficial…15…14…13…12… —dupa exerciţiu…vei pastra o stare plăcută de relaxare…11…10…9- după exerciţiu… vei pastra amintirea acelor lucruri….pe care le-ai învăţat astăzi…şi care te vor ajuta să-ţi rezolvi mai eficient problemele….8…7…auzi din ce in ce mai clar sunetele…zgomotele…din aceasta încăpere…şi de afara…6…5…simţi cum somnul devine din ce in ce mai superficial…4…închide uşor mana in pumn…şi apoi întinde degetele…strange mâinile in pumn…energic…şi întinde din nou degetele…3…respira profund…respira profund…2…lasă uşor pleoapele sa se deschidă…te afli din nou…pe acest scaun…in aceasta încăpere…complet treaz(a)…1.

INDUCŢIA O'HANLON

Pentru început, as dori să-ţi spun ca- ti vei putea permite de-a lungul acestui exerciţiu…sa faci totul asa cum vei considera ca îţi este cel mai potrivit…Nu exista modalităţi bune sau proaste pentru ca sa intri in transa…Nu este nimic deosebit…ce ar trebui sa faci la modul conştient…pentru a te cufunda in transa…Si pentru ca ai fost deja in transa…eu nu pot şti cat de adânc…sau cat de profund…ai intrat in alte dăţi…Dar…nu trebuie sa intri mai profund in transa…decât va fi nevoie…pentru a putea efectua acele schimbări…care te vor ajuta sa te simţi…mai confortabil şi mai bine…Si cum vei şti ca ai atins acea profunzime a transei?…La nivel conştient…ai putea gândi într-un anume fel…despre acest lucru…iar inconştientul tau…s-ar putea sa fie de cu totul alta părere…Aşadar…lasă-te pur şi simplu…sa atingi acea profunzime a transei…la care tocmai vei ajunge…Pentru

început…instanţele tale conştiente…ar putea fi distrase de sunetele din jur…Tot asa cum s-ar putea sa asculţi…ceea ce-ţi spun…Dar nu trebuie neapărat să-ţi concentrezi atenţia…asupra unui lucru anume…Poţi fi atent(a)…la orice îţi atrage atenţia…Poţi chiar sa analizezi…ceea ce spun…sau ceea ce fac…Si in acelaşi timp…vei putea intra in acea forma a transei…pe care o vei găsi potrivita pentru tine…astfel încât sa te poţi simţi mai confortabil…lăsând sa aibă loc in tine…toate acele modificări…de care ai nevoie…pentru a-ţi asigura confortul,…confortul tau psihic,…confortul tau fizic,…confortul tau emoţional…şi pentru a găsi…acea cale…care îţi va permite…sa te susţii…pentru orice trăiri ai avea pe parcurs…

Si te vei putea deschide…înspre posibilitatea de-a simţi într-un fel oarecum ciudat…mai mult confort…in legătură cu disconfortul cu care te confrunţi…ca şi când…urcând pe o scena…te-ai simţi confortabil…desi ştii ca ai simţi oarecare disconfort…in legătură cu acest lucru…Ar putea fi ca un fel de moţăiala… confortabila… ce poate include… şi susţine…trăirile tale,…disconfortul pe care-l simţi…şi care totodată îţi va permite…sa devii capabil(a)…de a găsi noi posibilităţi in tine însuţi(însăţi)…Si e bine sa ştii…ca ştii foarte bine ce ai de făcut…pentru a te simţi şi mai confortabil…Ne putem reprezenta…ceea ce se-intampla in noi înşine…prin intremediul simbolurilor…şi al imaginilor…şi ai putea descoperi…ca eşti capabil(a)…sa găseşti in tine un simbol…sau o imagine…care sa reprezinte un moment din existenta ta…in care te-ai simţi mai confortabil,…mai bine…Ţi-ai putea reprezenta de exemplu inima…sub forma unei pompe…şi ţi-ai putea încetini ritmul pulsului…imaginându-ţi cum aceasta pompa…pompează cu o frecventa mai redusa…Si vei putea intra astfel „într-o stare pe care o denumim mini- transa,…adică o stare…in care sa revii…la capacitatea naturala a organismului tau…de a raspunde biologic…la toate nevoile biologice…pe care le prezintă pentru moment…Si pentru început…te-ai putea întreba…daca faci bine ceea ce faci…daca inducţia aceasta…va avea efect asupra ta…Uneori se întâmplă ca…in timp ce continui sa te cufunzi in transa…sa te frământi la nivel conştient…cu astfel de întrebări…Şi-n acelaşi timp…in timp ce te laşi absorbit(a)… de aceste gânduri,…te cufunzi din ce in ce mai mult…in transa…la un alt nivel la care nu trebuie decât sa laşi…ca lucrurile sa se întâmple…Si este bine să-ţi permiţi…aceasta experienta a transei…exact asa cum îţi poţi permite sa ramai treaz(a)…daca eşti

treaz(a)…Aşadar lasă-ţi atenţia…sa se îndrepte încotro vei găsi acest lucru potrivit pentru moment…Lasă-ţi atenţia…sa se focalizeze…asupra acelui loc…asupra acelei stări…înspre care ai dori sa te îndrepţi…şi-n acelaşi timp…îndreaptă-ţi atenţia…asupra stării in care te afli acum…Si fa legătura…intre aceste doua puncte…Ţi-ai putea aminti un moment din trecut…in care te-ai simţit confortabil…făcând poate o baie calda…şi beneficiind de acea senzaţie de confort…pe care confortul fizic ţi-o poate oferi, … sau poate aflându-te undeva … într-un loc plăcut … şi simţindu-te foarte satisfăcut(a) ,…mulţumit(a),…sau poate mai mult chiar…simţindu-te fericit(a)..şi atât de bine…şi ai putea constata cum muşchii…par a raspunde…la evocarea acestor amintiri,…cum respiraţia pare a raspunde,…cum inima raspunde…Si desigur organismul tau ştie exact…cum sunt aceste senzaţii plăcute,…cum este sa te simţi confortabil…şi relaxat…Aşadar poţi efectua toate modificările de care ai nevoie…pentru a te simţi confortabil,…atât acum …cat şi in viitor…pentru a te cufunda…atât de profund…in aceasta stare…precum îţi este potrivit…

REVENIREA DIN TRANSA

Iar acum…exerciţiul nostru se apropie de sfârşit…Ai parcurs cele șase etape ale sale…şi asta înseamnă…ca ai făcut un pas important…spre rezolvarea…acelei probleme cu care te confrunţi…Si tot asa cum,…intrând in transa,…te-ai lăsat ghidat(a)…de nevoile tale,…urmând…nu o cale anume…ci aceea care îţi era cea mai potrivita….vom căuta şi la revenirea din transa…acea modalitate…pe care o vei descoperi singur(a)…Îţi voi acorda acum un minut…indicat de acele ceasornicului….un minut…care in hipnoza…poate corespunde oricărei durate,…pentru a putea face…tot ceea ce consideri ca este important de făcut…pentru a reveni aici,…in aceasta încăpere,…pe acest scaun/ fotoliu/ canapea,…complet treaz(a) şi conştient(a)…de tot ceea ce se întâmplă in jur…Si vei putea folosi,…la nivel conştient,…minutul acesta…pentru a-ţi aduce aminte…ca o reîncadrare…a unei probleme…poate avea loc…uneori…in acele numai câteva minute…cat durează o intervenţie hipnoterapeutica…sau…se poate produce,…alteori,…ca rezultat al multor şedinţe de psihoterapie,…extinse…pe durata câtorva săptămâni…sau chiar

luni…Si in timp ce vei trai poate…satisfacţia produsa…de rezolvarea problemei tale…sau de perspectiva rezolvării ei,…inconştientul tau poate efectua…toate demersurile necesare…pentru a te readuce la starea de veghe conştientă…Ai deci la dispoziţie…un minut,…începând chiar din acest moment….(se aşteaptă un minut)

Iar acum,…ştiind ca pe calea ta proprie,…care ţi-a fost cea mai potrivita,…ai revenit complet,…îţi poţi deschide încet ochii,…pentru a te regăsi aici,…in aceasta încăpere,…pe acest scaun,…ACUM…

SCURTA INDUCŢIE CU FIXAREA PRIVIRII
(după Hunter, 1988)

Instalează-te confortabil… pe scaun… sau in fotoliu…, atât de confortabil,… cat de confortabil poţi…Asa, e in regula,…Ai vreo întrebare, înainte de a începe?… Nu?… Bine, in regula, atunci putem începe…

Iar acum am sa te rog să-ţi îndrepţi privirea spre degetul meu mare,…înspre degetul meu mare,… pe care il voi apropia,…tot mai mult…şi mai mult… de fruntea ta…Si desigur… când priveşti asa fix… orice…destul de mult timp… ochii obosesc treptat…. To mai mult…şi mai mult…obosesc…iar tu simţi tot mai mult…şi mai mult…ca I-ai închide…Nu este nimic deosebit in asta…sau magic…Asa este in regula sa fie…Singura deosebire ,… de data aceasta,…este ca acum,… când vei închide ochii…asta va însemna… ca eşti pregătit(a0… sa te laşi purtat(a)… într-o transa hipnotica…atât de adâncă… pe cat de adâncă va fi cel mai potrivit pentru tine acum…

Deocamdată… priveşti fix degetul meu mare…asa,…foarte bine,…şi intre timp poţi observa…ca ochii încep să-ţi obosească putin…sa se umezească,…inca putin şi pleoapele vor începe sa tremure…obosesc,…tot mai mult,…şi mai mult,…şi încep uşor sa tremure,…asa, foarte bine,…iar acum lasă-le uşor,…sa se închidă…sa se închidă,…asa, foarte bine…Si asa te poţi imagina,…într-un loc foarte plăcut,…unde totul este asa cum ai dori tu sa fie,…Si in timp ce estei aici…in locul acesta foarte palcut,…tensiunile se dizolva şi mai mult in corpul tau,…te relaxezi din ce in ce mai mult,…tot mai adânc…

Întregeşte ce vezi in jurul tau…ceea ce auzi in jurul tau,…ceea ce simţi,…cu orice detaliu…pe care il poţi vedea…sau auzi…in lumea

aceasta interioara…sau pe care ai dori,…cu toată fiinţa ta să-l simţi…şi intimp ce te relaxezi tot mai adânc,…observa cum trăieşti tot ceea ce îţi imaginezi…observa ce simţi in întregul corp…in întreaga ta fiinţa,…in timp ce eşti aici…in acest loc foarte plăcut…corespunzător aşteptărilor tale…Si intimp ce te concentrezi asupra acestor senzaţii şi sentimente…inconştientul tau poate avea grija…sa te relaxezi atât de adânc…cat de adânc este acum…şi aici…cel mai potrivit… pentru a realiza împreună…ceea ce ne-am propus pentru azi…

REVENIREA DIN TRANSA

Iar acum,… ne putem pregăti sa ne întoarcem la starea conştientă de veghe,…şi asa cum…la începutul acestui exerciţiu…inconştientul tau a fost acela care a ales acel nivel de profunzime al transei…pe care l-a considerat cel mai potrivit pentru tine acum şi aici,…tot astfel vom ruga inconştientul tau sa ne ghideze…şi sa te poarte înapoi la starea de veghe conştientă,…in starea in care toate senzaţiile din corp revin la normal,… in care eşti din not perfect treaz(a),…conştient(a) de tot ce este in jur,..in ritmul şi in modul pe care acum…il consideri cel mai potrivit pentru aceasta… Revino aşadar,…in modul şi ritmul tau propriu,…iar atunci când acest lucru s-a întâmplat pe deplin…ochii se vor deschide de la sine…

INDUCŢIA PRIN TEHNICA MOTIVAŢIONALA CU RECURS LA RELAXARE PROGRESIVA

(După Kroger, 1977)

Înainte de a începe se alege un punct de pe tavan/ perete pe care pacientul il va fixa cu privirea.

Instalează-te cat poţi de confortabil…Lasă-ţi capul pe spate…atât cat îţi este de confortabil…Fixează cu privirea punctul de pe tavan/ perete…Sesizează cum ochii devin din ce in ce mai grei…cum pleoapele devin din ce in ce mai obosite,…foarte, foarte obosite… Pleoapele devin din ce in ce mai grele,…din ce in ce mai grele…şi cu cat ele devin mai grele…cu atât ele se vor relaxa mai bine…Cu cat mai bine se relaxează pleoapele…cu atât mai bine vei putea urmări sugestiile mele…Pleoapele devin deci, din ce in ce mai grele…Devin foarte grele,…din ce in ce mai grele…Pleoapele tale devin din ce in ce mai

grele,…din ce in ce mai grele…Ele devin din ce in ce mai obosite,…foarte obosite…Pleoapele tale devin grele, foarte grele…Pleoapele tremura…clipeşti…şi acesta este un semn bun,…care ne arata ca pleoapele sunt din ce in ce mai grele,…clipeşti şi mai tare…asa, e bine,…Daca doreşti într-adevăr sa intri într-o stare şi mai profunda de relaxare,…tot ceea ce trebuie sa faci este sa laşi pleoapele sa se închidă strâns…foarte strâns…Atunci când voi ajunge cu numerotarea la trei…vei închide ochii,…nu pentru ca trebuie sa faci acest lucru,…ci pentru ca doreşti cu adevărat sa te relaxezi din ce in ce mai profund,…din ce in ce mai profund:…1-…pleoapele tale devin din ce in ce mai grele…2…devin din ce in ce mai grele,…clipeşti din ce in ce mai des…3… — iar acum închide strâns pleoapele…şi lasă-ţi globii oculari…sa se întoarcă pe spate…ca şi când ai vrea să-ţi privească ceafa…şi in timp ce globii oculari ti se întorc spre spate,…sesizează cum pleoapele…ti se lipesc unele de altele,…din ce in ce mai strâns,…din ce in ce mai strâns…Poţi simţi…cat de strâns se lipesc, aşa-i?…Asta ne arata ca transa începe sa se instaleze…şi pleoapele continua sa se lipească unele de altele…din ce in ce mai strâns…şi mai strâns… Si in timp ce privirea îţi este ridicata înspre frunte,…vei intra într-o stare de relaxare şi mai profunda,…din ce in ce mai profunda…Si daca într-adevăr doreşti sa te cufunzi într-o stare de relaxare mai profunda,…tot ceea ce trebuie sa faci este sa numeri încet,…îndărăt,…de la 100 la 0,…şi fiecare număr pe care il vei rosti in gând,…şi cu fiecare respiraţie…te vei cufunda şi mai profund…in starea de relaxare…Si daca vrei sa te relaxezi şi mai profund,…gândeşte-te la o senzaţie de amorţire,…de greutate…care începe sa se instaleze in degetul mare de la picior,…pe care-l simţi de parca ar fi de lemn…Imaginează-ţi in fantezia ta…cum stai, picior lângă picior,…sau picior peste picior,…sau gândeşte-te, daca preferi,…la senzaţia de greutate,..de amorţire,…pe care o puteai simţi atunci când ai adormit,…apăsându-te pe mana,…sau gândeşte-te la senzaţia de amorţire, de greutate,…asemănătoare cu cea pe care o simţi…atunci când stomatologul îţi injectează novocaina in gingie*…(aceasta metafora nu se foloseşte pentru cei cu fobie de injecţii)…*şi senzaţia asta de amorţire, de greutate…urca,..urca dinspre degetul mare de la picior…înspre glezna…înspre gamba…înspre coapse…Cu fiecare respiraţie…te relaxezi mai profund…din ce in ce mai profund…Iar acum ai privilegiul de a te putea decide…cat de profund doreşti sa te

relaxezi,…cat de profund doreşti sa te cufunzi…într-o stare profunda de relaxare…Este într-adevăr atât de uşor…sa te cufunzi din ce in ce mai adânc…in starea de relaxare…Si asta se va întâmpla…doar după ce vei ridica braţul întins spre tavan…asa ca…daca doreşti într-adevăr sa te relaxezi şi mai profund,…atunci când voi ajunge cu numerotarea la trei…încet,…ridica fie braţul drept,…fie braţul stâng,…oricare dintre braţe pe care-l vei considera potrivit…Si este foarte important…sa te concentrezi asupra ideii ca atunci când ridici braţul să-ţi spui,…sa gândeşti şi să-ţi imaginezi,… odată cu fiecare mişcare a braţului in sus:”Ma cufund din ce in ce mai profund in relaxare”…Asa ca,…atunci când voi ajunge cu numerotarea la trei,…îţi vei ridica încet,…fie braţul drept,…fie braţul stâng…şi te poţi hotărî chiar acum…care brat il vei ridica spre tavan…1…2…3…Acum ridica încet braţul…Încet,…cate un centimetru deodata,…şi cu fiecare mişcare a braţului in sus,…gândeşte-te :”Ma cufund din ce in ce mai profund in relaxare”…Si daca vei dori cu adevărat sa te relaxezi şi mai profund,…după ce braţul tau a ajuns într-o poziţie perpendiculara,…vei putea sesiza…ca vei intra într-o stare de relaxare plăcută…şi profunda…şi cu cat braţul va deveni mai rigid,…cu atât mai profund te vei relaxa…Si vei simţi acum,…cufundându-te mai profund…şi mai profund in relaxare,..iar braţul tau se îndreaptă înspre tavan,…atât de rigid,…ca o bara de fier…Si după ce braţul tau s-a ridicat întins înspre tavan…te vei relaxa şi mai profund,…şi mai profund,…asa e bine…Iar acum desfă degetele ca un evantai…in timp ce devin din ce in ce mai rigide,..desfă degetele înţepenite,…ca pe un evantai,…din ce in ce mai rigide….Iar acum,…când îţi voi atinge braţul,…daca doreşti intra-adevar sa te relaxezi mai profund,…braţul va deveni mai rigid,…din ce in ce mai rigid,…şi mai rigid,..şi mai rigid…Întinde cat poţi de tare braţul…şi întinde degetele,…asa e bine…Deci spune-ţi in gând:”Nu-mi mai pot îndoi braţul;…braţul meu este rigid.”…Asta te va ajuta sa beneficiezi in mai mare măsură…de sugestiile mele,…pentru ca astfel ele te vor pătrunde mai uşor…Iar acum,,…daca doreşti într-adevăr sa te cufunzi şi mai profund in relaxare,…tot ceea ce trebuie sa faci este sa laşi încet,…foarte încet…braţul sa coboare: cate un centimetru,…încet…Iar atunci când voi ajunge cu numărătoarea la 3,…îţi vei spune, poate :” Odată cu fiecare mişcare de coborâre a braţului…ma relaxez din ce in ce mai profund.”…Si atunci când voi ajunge cu numărătoarea la 3…lasă-ţi braţul sa cada:1…2…3…Si odată cu braţul care cade,…te

cufunzi într-o stare de relaxare foarte profunda…Odată cu căderea braţului,… cazi din ce in ce mai profund…într-o stare de relaxare…Si poate ca vrei doar acum să-ţi formulezi o sugestie,…sigur,…daca doreşti într-adevăr sa te relaxezi şi mai profund,…o sugestie ca in momentul in care mana ta atinge din nou oricare parte a corpului tau,… te vei relaxa şi mai profund,…şi mai profund…Si vei descoperi ca eşti dispus(a) sa accepţi aceasta sugestie…pentru a relaxa complet fiecare muşchi…şi fiecare fibra musculara…Fiecare muşchi al corpului tau…se relaxează complet…şi atunci când îţi vei lăsa braţul sa cada,…te vei lăsa sa cazi într-o stare din ce in ce mai profunda de relaxare…Pleoapele vor ramane strâns lipite…şi te vei simţi intrând într-o stare plăcută,…reconfortanta,…de relaxare…Acum,…când îţi ridic braţul,..te relaxezi şi mai profund*…(Apucam de încheietura mainiii şi-l ridicam uşor)*Acum când îţi ridic braţul,…acesta devine greu,…din ce in ce mai greu,…se îngreunează progresiv….si va aluneca din prinsoarea mea,…iar atunci când îţi va cădea pe coapsa,…va face, va produce un mic zgomot,…ca acela produs de un prosop ud,…care este scăpat….Si in momentul acela…te vei relaxa si mai profund…Când voi ajunge cu numărătoarea la 3…îţi voi lăsa braţul sa cada:…1…2…3… Asa, mai profund…Te cufunzi mai profund…

(urmează tehnica fotografica sau alta intervenţie)

REVENIREA DIN TRANSA

Înainte de a reveni,…este bine sa ştii ca tot ce vei dori să-ţi aminteşti, vei putea retine cu o uşurinţă remarcabila. Şi-ţi vei aduce aminte de tot ce vei dori,…ca si când ti s-ar fi gravat in memorie…Si pentru ca vei pastra toate informaţiile acestea,…vei putea sa le evoci cu multa promptitudine…S-ar putea totuşi,…sa nu-ţi aduci aminte totul chiar de azi sau de maine…Dar in mod cert,…vei putea face acest lucru săptămâna viitoare sau luna viitoare…sau anul viitor…Nimic nu va cădea prada uitării…Dimpotrivă, vei retine mai mult decât reţii in mod obişnuit. Iar acum, in timp ce voi număra de la 10 la 1, treptat tonusul va reveni in muşchi, in braţe, in picioare, in tot corpul:10…9…8… — simţi cum forţa , energia, revin in braţe, in picioare,…simţi cum amorţeala se risipeşte. 7…6…5…4… — eşti din ce in ce mai treaz(a); simţi cum tonusul îţi revine in corp…3- închide mâinile in pumni si apoi întinde degetele.2- inspira profund si expira puternic; inspira si expira. Iar acum când îţi voi atinge umărul stâng, vei deschide ochii:1.

INDUCŢIA CONVERSAŢIONALĂ

Stiu ca… uneori este greu… sa te relaxezi… sau sa înveţi… cum sa te relaxezi… mai profund… decât te-ai relaxat vreodată… Si asa,… in timp ce stai aşezat(a) aici,… pe fotoliul acesta,… cu ochii închişi,… vei deveni treptat… din ce in ce mai conştient(a)… de gândurile tale,… de senzaţiile tale… Ma întreb daca ai cunoscut vreodată… placerea de a sta pe malul unui rau… sau al unui lac,… sau pe malul marii,… pentru ca,… stand pur si simplu acolo… te simţi atât de confortabil… ascultând sunetul pasnic… produs de valurile care se mişca… într-un flux continuu,… ridicându-se si coborând într-una… Si stand asa,… poţi simţi mângâierea calda a razelor soarelui…. Si te poţi relaxa,… lăsând gândurile sa alunece fara efort… pe fundalul sonor atât de liniştit,… aproape silenţios… Nu stiu daca vreodată ai făcut acest lucru,… sa te relaxezi doar ascultând… clipocitul liniştit… produs de valurile care spălau malul… Poate a fost o mica cascada… sau doar un locşor liniştit… undeva in adâncul unei păduri,… poate amintirea fericita… a unei împliniri… sau doar un vis… despre un loc atât de confortabil… si atât de dătător de siguranţă… încât era atât de uşor… sa laşi totul sa se relaxeze… Nu stiu încotro… te vor purta amintirile tale,… imaginaţia ta,… dar stiu in schimb… ca fiecare dintre noi… are un astfel de loc,… spre care se poate îndrepta,… un loc pentru relaxare,… undeva in profunzimile finite,… undeva… unde sa se poată elibera de-adevăratelea… de toate tensiunile… si grijile apăsătoare… si unde se poate minuna… de minunea acelor valuri de relaxare,… si de acea plăcută greutate din braţe… si din picioare… Pe măsură ce relaxarea… se aprofundează… in amintirea ta,… a fost poate managaierea calda… a nisipului galben si fin… pe care l-ai luat in palma… si pe care l-ai privit curgând lin printre degete… asemeni nisipului care se scurge dintr-o clepsidra,… ora de ora,… fara a avea nimic altceva de făcut… pentru moment,… decât să-şi dea drumul,… si sa curgă încet,…. Acelaşi nisip,… cald si greu… Stai si asculţi valurile relaxării,…simţindu-te aşezat(a) pe mal,…uitând sa mobilizezi efortul… de care ai avea nevoie…pentru a conştientiza…când si unde ai început sa te relaxezi,…când si unde ai auzit aceste intervenţii liniştitoare…

Urmează metafora celor trei cutii, sau alte metafore.

EXERCIŢIUL “DEASUPRA CURCUBEULUI”

Instalează-te cat mai confortabil,…pe scaun/ in fotoliu,…inspira profund,…tine profund aerul,…preţ de câteva secunde,…iar acuma, in timp ce expiri încet,…lasa pleoapele sa se închidă…Si stand asa,…instalat(a) confortabil,…respira profund si liniştit…si imaginează-ţi norul tau preferat,…un nor mare,…alb,…si pufos,…coborând încet,…lin,…lângă tine,…atât de aproape încât te poţi sui pe el,…putându-te îmbarca într-o călătorie imaginara…Poţi simţi moliciunea…si suportul delicat…pe care norul ţi-l oferă învelindu-te,..si in timp ce norul se ridica,…încet,…uşor,…simţi cum pluteşti,…pluteşti urcând spre cer,…instalat(a) cat mai confortabil,…protejat(a),…in deplina siguranţă…Si pe măsură ce norul urca încet,…alunecând uşor spre cer,… o mica pasare jucăuşă…coboară spre tine,…si se aşează pe norul tau,…alături de tine…Te priveşte întrebător,…cu ochii ei mici,…strălucitori,…ca si când te-ar invita s-o urmezi…pentru a te juca cu ea…Apoi îşi întinde aripile,…si le strange din nou,…îşi ia zborul,…înălţându-se si coborând,…zburând jucăuşă in jurul norului,…lăsându-se prinsa de vreun curent de aer cald,…pe deplin libera,…purtata prin aer de vreo briza uşoară,…iar norul tau pare ca vrea sa urmeze pasarea,…in timp ce tu te întrebi…unde ar putea sa te poarte…

Privind in jos, … poţi vedea sub tine … coroanele copacilor ,… si, … surprinzător,…de aici, cuibărit(a) confortabil in nor,…poţi vedea atât de bine,…atât de clar,…fiecare ramura,…fiecare crenguţă,…fiecare frunza,…conturându-se in linii delicate…Si poţi vedea …la fel de bine si de clar…dealurile verzi,…lanurile aurii de grau…ce se leagănă…înainte şi-inapoi…in bătaia vântului…

Observi apoi…panglica aurie a unui râuleţ,…ce-şi croieşte drum spre vale,…suprafaţa lui reflectând albastrul cerului…si strălucirea soarelui…Iar acum,…zăreşti in zare un curcubeu,…il poţi vedea foarte clar,…arcuindu-se in înaltul cerului…Se pare ca pasarea l-a zărit si ea…si acum e hotărâtă …se îndreaptă într-acolo…Si pe măsură ce te apropii,…te minunezi de efervescenta culorilor din curcubeu,…fiecare culoare…e atât de strălucitoare,…de parca e acoperita cu stropi de argint,…sclipind in lumina…si oferindu-i un luciu…atât de

aparte…Ramai fascinat(a)…de sclipirea jucăuşă a culorilor,…aceste culori nu se aseamănă…cu acelea pe care le-ai întâlnit pana acum…Iar păsărica jucăuşă…te poarta mai întâi…într-o lumina splendida…de un roz sidefiu…Este culoarea delicata…a zorilor fragezi…care învăluie natura…ce se deşteaptă la viaţa….Este ca si când…ti s-ar oferi si ţie…un nou mod de a te deştepta,…prilejul unui nou început,…si totul in jurul tau,..inclusiv norul care te poarta…reflecta tonurile pastelate,..învăluindu-te,..in timp ce culoarea sidefie…se transforma treptat…într-un portocaliu- azuriu,…delicat,…aidoma strălucirii cerului…dinainte de răsăritul soarelui…Este culoarea…ce aduce cu sine…promisiunea căldurii tămăduitoare…a luminii solare…Te scalzi in aceasta culoare…si simţi cum sănătatea …se răspândeşte in întreaga ta fiinţa…

Iar acum vezi…cum micuţa pasare…te poarta după ea…într-un loc umbrit,…proaspăt si verde,…un verde care simbolizează creşterea,..înnoirea,…o culoare atât de minunata,…atât de plina de posibilităţi…Este culoarea primăverii,…a plantelor tinere,…fragede,…a frunzelor innmugurite din crengile cenuşii ale iernii,…purtătoare de viaţă noua,…acea culoare pe care toţi o aşteptam…din momentul in care zilele întunecate si reci ale iernii…încep sa se lungească…Este culoarea care ne luminează…si ne înveseleşte,…aducând cu sine promisiunea unei noi primăveri…Si de aici…te laşi purtat(a) înspre albastrul limpede al cerului…Nici nu mai ştii…daca pasarea jucăuşă…sau imaginaţia ta…este cea care savurează pe deplin aceasta culoare,…acest albastru…care aduce cu sine calmul,…seninătatea,…liniştea…si confortul…Treptat,…si albastrul începe sa se transforme,…trecând in purpuriul bland al amurgului,…o perioada tocmai potrivita pentru contemplare,…pentru revizuire,…pentru reevaluare…Un prilej…pentru dobândirea unui nou sens in viaţă,…in univers…Poţi vedea…micuţa pasare jucăuşă,…cu penele ei strălucitoare…zburând prin culorile curcubeului,…ca si când ţi-ar face semn,…ca si când te-ar invita…sau ţi-ar aduce aminte…ca si tu poţi fi parte a acestui univers…

Si undeva,…înăuntrul tau,…ştii ca acuma a sosit timpul…sa te întorci din nou acasă,…sa laşi norul tau preferat sa alunece,…sa plutească înapoi,…spre locul din care a început aceasta călătorie,…sa refacă drumul pe care l-aţi parcurs împreună…însoţit si pe aceasta cale de întoarcere…de micuţa păsărica…ce se înălţa si coboară jucăuş in

jurul lui,…in jurul tau,…făcându-ţi semne,…invitându-te inca o data la joaca,…dar tu ştii ca timpul pentru aceasta s-a încheiat,…pentru acum,…si ca norul pe care in continuare eşti instalat(a) confortabil…te va purta înapoi in deplina siguranţă,…aducându-te înapoi aici,…in aceasta încăpere,…reaşezându-te din nou in scaunul/ fotoliul…din care ai plecat…Si astfel,…te întorci la partea ta conştientă,…devenind din nou perfect treaz(a),…ştiind ca vei putea întâlni din nou,…oricând vei dori acest lucru…norul tau preferat si mica pasare jucăuşă călăuzitoare…si curcubeul din depărtare…

Si ştiind acest lucru,…vei putea lăsa pleoapele sa se deschidă încet,…uşor…

ÎNTĂRIREA EULUI

Ramai in continuare instalat(a) confortabil…cu ochii închişi…liniştit(a),…calm(a),…relaxat(a),…concentrându-ţi atenţia asupra ceea ce-ţi spun:…înainte de a încerca să-ţi rezolvam problema…este foarte important sa ştii…ca dispui de acele resurse…care-ţi permit sa te confrunţi cu ea…si sa o soluţionezi….Pentru a te putea convinge de acest lucru… îţi voi invita inconştientul sa aleagă…dintre amintirile tale legate de succese,…de reuşite,… de episoade in care ai reuşit sa depăşeşti obstacolele cu care te-ai confruntat,…o situaţie in cazul căreia ai fost nevoit(a)… sa apelezi…la aceleaşi resurse…care te vor ajuta si acum…sa poţi depăşi dificultăţile cu care te confrunţi in prezent…Lasă-ţi deci inconştientul sa aleagă pentru tine…din multitudinea amintirilor legate de succese,…de realizări,…pe aceea a carei evocare să-ţi fie cea mai utila in confruntarea cu problema de acum… Si in momentul in care inconştientul tau a optat pentru o amintire…îmi vei comunica si mie acest lucru prin ridicarea degetului…

Daca amintirea nu apare imediat ii spunem:

Desigur,…fiecare are nevoie de timp…pentru a evoca aceste amintiri… Cu siguranţă ai foarte multe amintiri legate de succese…si poate ca nici nu ai fi capabil(a) in acest moment sa le evoci deliberat….conştient,..pe fiecare dintre ele…Si este la fel de adevărat…si faptul ca ţi-ar fi foarte greu sa cântăreşti,…sa apreciezi,…in cazul fiecăreia dintre ele ,.. pe ce

resurse,…capacităţi,…te-ai sprijinit pentru a-ţi putea soluţiona problema… Din aceasta cauza…poate fi mult mai util…să-ţi laşi inconştientul sa aleagă,…sa decidă pentru tine…

(ratificam răspunsul)

In cazul in care răspunsul nu apare ii spunem:

Probabil inconştientul tau apreciază ca inca nu a venit momentul…sa contribuie la evocarea acestei amintiri…Vom reveni insa cu ocazia unei viitoare şedinţe,…astfel încât atunci când vei fi pregătit(a) pentru a-ţi evoca amintirea succesului din trecut,…sa poţi găsi cu ajutorul inconştientului tau acea amintire…

In cazul in care pacientul și-a găsit amintirea:

Evocându-ţi acea amintire… ce a fost aleasa de inconștient…te rog acum sa te imaginezi retrăind acele evenimente…Revii in timp…la data la care ele s-au desfăşurat…la vârsta la care erai la acea data;…te uiţi de jur împrejur pentru a vedea unde te afli,..ce te înconjoară,…ce obiecte,…cine sunt persoanele pe care le ai in apropiere,…cum arata ele,…te uiţi cum sunt îmbrăcate,…te uiţi cum eşti tu îmbrăcat(a),…si ştii ca te vei confrunta cu problema ta de atunci,…retrăieşti gândurile,…sentimentele,…fanteziile trăite atunci…Adu-ţi aminte ce simţeai in legătură cu problema,…ce gândeai in legătură cu ea,…si retrăieşte confruntarea cu acea problema…Lasa filmul evenimentelor de atunci…sa se deruleze din nou pe ecranul imaginaţiei tale…pentru a putea retrăi inca o data,…aici si acum,…bucuria succesului si satisfacţia de atunci…Aducându-ţi aminte de reuşită de atunci…retrăieşte din nou sentimentul de bucurie…si de mulţumire…pe care l-ai trăit atunci…sau daca atunci, dintr-un motiv sau altul,…nu te-ai putut bucura din plin de victoria obţinută,….sau daca nu ai putut savura asa cum s-ar fi cuvenit satisfacţia victoriei,…poţi recupera acum tot ce-ai pierdut atunci…Si este foarte important sa ştii… ca aceleaşi resurse interioare…care atunci… şi-n atâtea alte dăţi…te-au ajutat să-ţi rezolvi problema… te pot ajuta si acum…sa le rezolvi…pe cele cu care te confrunţi…si te pot ajuta sa trăieşti din nou acelaşi sentiment al bucuriei,…al satisfacţiei,…al mulţumirii…Si atunci când inconștientul tau ştie deja…ca dispui de resursele interne care-ţi pot rezolva problemele de acum…îţi va semnala acest lucru,…mişcându-ţi uşor,..abia perceptibil, ..degetul…iar când vei simţi aceasta mişcare…vei ridica uşor degetul.. pentru a-mi comunica si mie…

(ratificam răspunsul)

Inconştientul tau ştie acum… ca dispui de resurse interne… care te pot ajuta… să-ţi rezolvi problema aceea…cu care te confrunţi acum…Si acum… ca inconştientul tau ţi-a confirmat acest lucru…el îţi va permite sa priveşti in viitor…pentru a te vedea…într-un moment ulterior…rezolvării problemei cu care te confrunţi acum…Inconştientul tau te poate ajuta deci…sa priveşti in viitor…si sa te percepi…eliberat(a) de problema actuala…iar tu vei putea trai…toată bucuria si satisfacţia…pe care ţi-o produce eliberarea de povara problemei actuale…Si fiind acolo,…in viitor,…îţi vei putea realiza toate acele proiecte,…obiective,…pe care deocamdată mai trebuie sa le amânăm…pentru a te putea confrunta cu problema actuala,…iar atunci când te vei putea vedea in viitor…eliberat(a) de problema …îmi vei putea semnaliza acest lucru si mie…prin ridicarea degetului…

(ratificam răspunsul)

Bine…Deci poţi deja sa te vezi,…cândva,..in viitor,…eliberat(a) de apăsarea produsa de problema actuala…si ma gândesc ca sigur ai dori sa ştii la ce data…te vezi in aceste imagini….si poţi afla răspunsul la întrebarea aceasta…pentru ca in spatele tau se afla o tabla…asemeni celor folosite prin scoli…pe care s-a scris cu creta o data…la care in mod cert vei fi deja eliberat(a) de problema cu care te confrunţi acum…Întoarce încet capul…pentru a vedea tabla din spatele tau….si in momentul in care întorcând capul…ai văzut tabla pe care ştii ca se afla scrisa data acelei zile…degetul tau se va ridica uşor…pentru a-mi comunica si mie acest lucru…

(ratificam răspunsul)

Deci…ai observat tabla…Acum,…ca ai văzut data scrisa pe tabla,…daca ştii in ce zi te afli in viitor,…eliberat(a) de problemele de acum…putem sa ne pregătim sa ne întoarcem in aceasta încăpere,…de unde am început exerciţiul…

Daca nu apare nimic pe tabla:

Uneori trebuie sa aştepţi putin…pentru ca ceea ce este scris pe tabla sa devina vizibil….Alteori…vezi ca deja data a fost scrisa,…dar imaginea e neclara;…trebuie sa aştepţi pana când imaginea se va clarifica,…ca atunci când ceata ce învăluie peisajele…se ridica treptat…Ceea ce părea a fi iniţial atât de slab conturat….se înfăţişează privirilor….cu claritate…Aşteptând cu răbdare…vei putea vedea insa acea data scrisa pe tabla…ştiind totodată…ca aceasta este o data…la care putem fi siguri ca problema s-a rezolvat… si nicidecum acea zi in

care problema se rezolva cu adevărat…

Daca data tot nu apare:

Probabil ca inconştientul tau… considera ca inca nu a sosit momentul pentru a-ţi comunica… acea data la care considera ca problema cu care te confrunţi acum… va fi deja rezolvata,…dar sigur el îţi va putea comunica … ziua si anul…in una din şedinţele următoare…

In toate cazurile se încheie cu:

Înainte de a reveni in aceasta încăpere,…aici si acum,…inconştientul tau poate trece in revista,…peste câteva clipe,…tot ceea ce a învăţat pe parcursul acestei şedinţe,…amintirea succesului din trecut,…faptul ca dispui de resurse… care te-au ajutat…in trecut…să-ţi rezolvi problemele….si care te vor ajuta si acum…pentru a învinge obstacolele cu care te confrunţi in prezent,..respectiv acea data din viitor…la care ai reuşit deja…sa te eliberezi de povara dificultăţilor cu care te confrunţi acum…Iar după ce ai recapitulat toate aceste lucruri,…poţi reveni treptat la starea de veghe…

Revenirea din transa este caracteristica tipului de inducere a transei.

Locul preferat are funcţia de disociere de problema, de tensiune intre încordare si relaxare si de obicei se introduce înaintea tehnicii de întărire a eului.

In cazul conflictelor cu tema continua pe tabla nu va apărea nicio data.

In hipnoza o parte din pacient poate fi complet relaxata, iar o alta parte din pacient poate sa continue sa se frământe.

EXEMPLU DE PROIECŢIE IN VIITOR

(Proiecţia in viitor se construieşte in mod specific pentru problema pacientului)

Ramai in continuare relaxata,…calma,..liniştită,…in timp ce inconştientul tau…va imagina momentul din viitor…in care problema ta va fi deja rezolvata…Te vezi pe tine însăţi…peste un an de zile…(data care a apărut pe tabla)…Partenerul tau se afla deja de un an in America…si toate îndoielile tale…referitoare la relaţia ta cu partenerul

tau…au luat sfârşit…Te gândeşti…ca nici nu a fost atât de greu…sa renunţi la îndoieli…Te afli in locul in care îţi doreşti sa te afli….liniştită acum,…după ce ţi-ai susţinut examenul de licenţă…si ai clarificat sentimentele tale…fata de partenerul tau…si sentimentele partenerului tau…fata de tine…Acum ştii deja…modul in care ţi-ai rezolvat problema referitoare la plecarea in străinătate a partenerului tau…si simţi o senzaţie de uşurare,…de mulţumire,…de calm,…pentru ca ştii acest lucru… Te gândeşti ca orice problema are o finalitate,…si iată ca si problema ta…cu partenerul tau…a luat sfârşit…Ştii care a fost decizia lui in relaţia voastră,…ştii care a fost decizia ta,…si ştii de asemena…ca decizia pe care tu însăţi ai luat-o… a fost decizia corecta…Gândurile îţi sunt clare acum…Eşti într-un punct al vieţii…care îţi conferă satisfacţia unei noi reuşite…si ştii ca ai avut forţa necesara…pentru a trece peste toate momentele neplăcute din trecut…Asa ca,…acest moment este plăcut…si relaxant…Te afli in locul in care ai ales sa te afli…si simţi cu toată fiinţa… ca asa este bine…Eşti relaxata acum,…ai încredere in tine,…iar aceste sentimente ştii ca vor persista…si după ce vei părăsi acest moment viitor…imaginat de inconştientul tau…Deci si atunci când vei reveni…la momentul prezent…vei putea fi la fel de calma,…de relaxata,…si de încrezătoare…ca îţi vei rezolva cu succes problema…pentru ca acum ştii cu certitudine…ca dispui de resursele necesare pentru a o rezolva,…si nu numai atât:…ca problema ta se va rezolva…si ca va exista un moment viitor…la care vei fi eliberata de problema pe care o ai cu partenerul tau…Asa ca… ne putem pregăti…pentru a reveni in aceasta încăpere,…in momentul prezent,…păstrând in minte certitudinea…rezolvării problemei actuale…si a capacităţilor de care dispui pentru a o rezolva…

REFRAMING

Iar acum… instalează-te confortabil… si respira de câteva ori profund… pentru a te putea relaxa… atât de profund… pe cat inconştientul tau va găsi potrivit…; acordă-ţi atâta timp de cat timp va fi nevoie…pentru a putea identifica… acel comportament pe care doreşti să-l modifici… si vom numi acest comportament "X"… Acest " X"… poate fi un comportament… la care ai dori sa renunţi… sau unul pe care ai dori să-l modifici într-un fel sau altul,… cum ar fi de exemplu

fumatul, … sau un lucru pe care ai dori să-l faci… sau pe care ai dori să-l începi,… cum ar fi de exemplu scrierea unei lucrări,… de la care te împiedica insa ceva…

Acum după ce l-am identificat pe X… următorul pas al intervenţiei noastre… este sa stabilim contactul cu acea parte din tine…. Care pana acum… şi-a asumat responsabilitatea pentru X… si despre care ştim… ca in majoritatea cazurilor… este o componenta a inconştientului nostru… Si ştiind ca asa stau lucrurile… am dori sa ne adresam… acestei componente a inconştientului tau… solicitându-I sa se facă cunoscuta conştiinţei tale… sub o forma pe care inconştientul tau… o va considera… dătătoare de siguranţă pentru el… Aşadar,… lasă-ţi timp suficient…. Pentru a pătrunde in inconştientul tau… si pentru a putea deveni conştient(a) de aceasta componenta a lui… care in trecut şi-a asumat responsabilitatea… pentru X… Nu putem şti dinainte… sub ce forma… ti se va arata aceasta parte a inconştientului tau;… vei avea poate parte… de o experienta ce-ţi este familiara… sua poate de una inedita;… ar putea fi ceva… ce ti se va înfăţişa… proiectându-se pe ecranul fanteziei tale… sau poate fi practic orice ti se arata,… de exemplu o voce- poate chiar a ta,… sau vocea altcuiva,.. sau orice alt sunet… Sau ai putea percepe aceasta parte a inconştientului tau… ce şi-a asumat pana acum responsabilitatea pentru X… sub forma unui sentiment de orice fel… Te rog deci… sa pătrunzi in inconştientul tau… pentru a stabili contactul cu aceasta parte din tine… Si vom ruga,… cu tot respectul,… aceasta parte a inconştientului tau,… sa se lase explorata… si cunoscuta de către instanţele tale conştiente… de o maniera… pe care o va considera… dătătoare de siguranţă… si de confort…

(se lasa 30 de secunde)

In cazul in care nu vei avea parte… de nicio experienta particulara… care ar putea fi identificata… ca o luare la cunoştinţa a acelei parti… din inconştientul tau… care şi-a asumat responsabilitatea pentru X… vei putea continua acest exerciţiu… înţelegând ca inconştientul tau a apreciat, poate… ca deocamdată nu s-ar simţi in largul lui… daca ţi-ar releva… cele sugerate… si înţelegând asta… vei putea accepta acest lucru… Pe de alta parte… daca ai putut contacta… acea parte… a inconştientului tau… care şi-a asumat responsabilitatea pentru X… as dori sa mulţumesc … acestei parti… din tine… pentru deschiderea arătată…

(se lasa 30 de secunde)

As dori mai departe… să-I aducem la cunoştinţa… acelei parti … din inconştientul tau… care pana acum… şi-a asumat responsabilitatea pentru X… respectul profund… pe care I-l purtam… In continuare.. este evident pentru noi… ca aceasta parte din tine… este deosebit de puternica… întrucât… chiar in condiţiile in care in trecut… ai încercat din răsputeri… sa schimbi… sau sa modifici… comportamentul X… n-ai reuşit… sa faci acest lucru… Prin urmare,.. putem înţelege… ca acea parte din inconştientul tau… care şi-a asumat responsabilitatea pentru X… va manifesta… disponibilitatea necesara… pentru a-l modifica pe X.. doar atunci când va fi pregătită pentru acest lucru… Ceea ce as dori să-ţi sugerez acum… ar fi aceea… ca într-un fel sau altul… X ţi-a oferit in trecut… câştiguri sau beneficii,… chiar daca înţelegem totodată… ca din punctul tau de vedere… X a generat … consecinţe negative… sau chiar nesănătoase… asupra ta… Si tocmai de aceea… îţi sugerez in acelaşi timp… ac acum să-ţi reconsideri.. poziţia fata de X…pentru a înţelege ca scopul major… urmărit de X… era acela de a te ajuta… sau de a-ţi asigura beneficii… Iar acum,… lasă-ţi destul timp… pentru a putea pătrunde… in inconştientul tau… si pentru a putea lua la cunoştinţa…. Ce câştiguri sau beneficii… ţi-a asigurat X… Poate ca X… te-a ajutat… sa obţii un lucru… pe care o parte din tine si l-a dorit… cum ar fi, de exemplu… mai multa atenţie… din partea familiei… sau a altcuiva.. important… Poate X te-a ajutat… sa eviţi ceva,… ce s-ar fi putut dovedi stânjenitor… sau dureros… pentru tine…, ca de exemplu…. Intimitatea… Te mai rog, deci,… inca o data…. Sa accepţi ideea ca X… a putut continua pana acum… pentru ca ţi-a fost de ajutor… sau pentru ca… într-un fel sau altul… ţi-a asigurat beneficii… Asa ca in eventualitatea in care inconştientul tau… apreciază… ca te-ai simţi in siguranţă… si confortabil… conştientizând aceste lucruri… te invit sa iei la cunoştinţa… in ce fel… X… ţi-a venit,… pana acum,… in ajutor…

(se lasa 30 de secunde)

As dori să-ţi sugerez pe mai departe,… ca având in vedere beneficiul… sau beneficiile furnizate de X,… ai la dispoziţie… modele alternative de comportament,… de trăire,… sau de a percepe…Ce este important sa înţelegi… este ca acestea… îţi pot furniza… ORICARE dinter beneficiile… sau câştigurile.. pe care pana acum… ti le asigura X… In acelaşi timp… aceste modele comportamentale noi… ar putea fi

mai sănătoase… sau poate chiar mai satisfăcătoare pentru tine… Lasă-ţi deci timp… pentru a pătrunde din nou… in inconştientul tau… si lasă-ţi inconştientul…. Ca prin resursele sale creatoare… să-ţi genereze modele comportamentale alternative… capabile… să-l înlocuiască pe X… in condiţiile in care îţi pot oferi… aceleaşi beneficii… pe care ti le oferea si X… si care pot fi in acelaşi timp… mai satisfăcătoare… sau mai reprezentative… pentru tine… Si te rog… ca atunci când ai luat la cunoştinţa… aceste modalităţi alternative… de a privi lucrurile… de a simţi,… sau de a acţiona… să-mi semnalizezi si mie acest lucru… ridicând uşor degetul…

(Se aşteaptă semnalul ideomotor)

Si acum… după ce ai reuşit să-ţi constuiesti… modele comportamentale alternative,./.. următoarea etapa a exerciţiului… o constituie testul ecologic.. Aceasta înseamnă… ca vei încerca… fiecare… dintre aceste noi alternative… pentru a te asigura… ca acea aprte din inconștientul tau… care pana acum… și-a asumat responsabilitatea pentru X,… precum si toate celelalte parti… ale tale,… asemeni ei,… se vor simţi confortabil… si satisfăcute… de aceste modele alternative… Pătrunde deci acum… in inconștientul tau… si asigură-te… ca noile alternative… sunt acceptate,… astfel încât ele… sa fie pe placul acelei parti din inconștientul tau…care pana acum… și-a asumat responsabilitatea pentru X… Solicita inconştientului tau…un semnal… care sa aexprime…acceptarea…sau dimpotrivă…refuzul…Daca răspunsul este “nu”..sau daca simţi…in oricare parte…a fiinţei tale…vreun semn al incongruentei…cum ar fi de exemplu…o creștere a tensiunii…sau a iritabilității…ca răspuns la noile alternative…va fi nevoie sa revii „la o etapa anterioara a exercițiului…S-ar putea sa fie nevoie,…de exemplu,…sa te întorci…la resursele tale creatoare…pentru a genera… o noua alternativa… sau noi alternative…Sau ar putea fi necesa…sa te întorci… si mai in urma.. pentru a identifica… si a tine seama…de vreun beneficiu… pe care inca …nu l-ai conştientizat…Daca inconștientul tau apreciază…ca trebuie sa revii la resursele tale creatoare… ne va comunica acest lucru… mişcându-ţi uşor degetul “ da”… Daca apreciază in schimb… ca va trebui sa revii… la identificarea unor beneficii…neluate in seama pana acum… ne va comunica acest lucru… mişcându-ţi degetul “ nu”… Atunci când in oricare dintre cele doua degete… vei simţi un răspuns ideomotor… ridică-l uşor… pentru a-mi comunica si mie… acest lucru…

(Aşteptam răspunsul , il ratificam spunând): Deci inconştientul tau ţi-a comunicat... prin mişcarea degetului " da"/ " nu"... ca trebuie sa revenim la... *(se precizează secventa si se reia exerciţiul de la acest pas).*

Acum ca modelele tale alternative... au fost confirmate... următorul pas... il constituie... anticiparea viitorului... Pătrunde din nou... in inconştientul tau... si imaginează-te in viitor,... in câteva ... din situaţiile in care,... in trecut,... reacţionai prin X... Imaginează-te acum... într-una din aceste situaţii... ştiind ca dispui... de noi modele comportamentale... de existenta cărora tocmai ai luat cunoştinţă,... sau iamgineaza-te chiar... recurgând la unul din aceste modele... Daca te-ai putut imagina... într-una din aceste situaţii viitoare,... degetul tau " da"... se va ridica... pentru a-mi confirma si mie acest lucru... Daca ai întâmpinat dificultăţi... sau daca ţi-a fost imposibil... sa te imaginezi... într-una din aceste situaţii... viitoare,... îmi vei comunica si mie acest lucru... prin ridicarea degetului " nu"...

(In cazul răspunsului "nu"):

Se pare ca este nevoie de generarea... unor noi alternative comportamentale... Revenim deci,... la resursele tale creatoare... *(se reia de la aceasta secventa)*

In cazul răspunsului " da" se continua exerciţiul:

Acum ca ai reuşit... sa te imaginezi cu succes... in situaţii viitoare... in care reacţionezi... prin noile modele comportamentale... exerciţiul poate fi considerat încheiat... As dori să-ţi sugerez in final... sa apreciezi la justa valoare... acea discuţie cu inconştientul tau... pe care tocmai ai încheiat-o... In ceea ce ma priveşte... tin sa arata... ca apreciez foarte mult... eforturile pe care le-ai depus... si doresc să-ţi mutumesc... pentru modul in care am reuşit sa comunicam...In acelsi timp.. înţeleg ca s-ar putea... sa nu fii întrutotul conştient(a) ... de totalitatea modificărilor survenite la nivel inconştient... Cu toate acestea,... asa ne arata experienta,... ca uneori... prin simpla audiere... a textului unui exerciţiu... ce are ca obiect reframingul (reîncadrarea),... sunt puse in mişcare... procesesle inconştiente... aflate in slujba sanatatiii... Se ştie totodată... ca de multe ori... in timp ce o persoana lucrează... pentru a schimba un " X",... schimbările... se repercutează... si asupra unor probleme... " Y" si "Z"...

CONSTRUIREA TEXTULUI PENTRU PRIMA ÎNTĂRIRE A

COMPORTAMENTULUI ALTERNATIV GĂSIT PE PARCURSUL REFRAMING

In aceasta intervenţie construita specific pentru pacientul respectiv se face trimitere la situaţia descrisa de pacient, la comportamentul nou găsit care-l înlocuieşte pe cel vechi, accentuând latura emoţională; se specifica lucrurile de care se poate ajuta si sentimentul de mulţumire când are un rezultat dat de acest comportament. Se poate extinde comportamentul alternativ si pentru alte situaţii. In paralel vor fi descrise cele doua situaţii: comportamentul anterior si cel viitor.

In final se face apel la situaţia dinainte, in genul:

" Desi pana acum…….., acum ştii ca aceasta situaţie tine de trecutul tau si ea ramane doar o amintire de care poate fi util să-ţi aduci aminte doar pentru a avea o măsură a progersului realizat într-un timp, pentru a vedea si a înţelege cu cat mai bine te poţi descurca acum in astfel de situaţii, cu cat mai bine te poţi simţi acum. Asa ca lasa aceasta ultima imagine a ceea ce a fost sa refacă călătoria in timp, sa revină unde ii e locul, in trecutul tau, si atât ea cat si impactul ei asupra ta sa se îndepărteze de tine in timp. Si poţi vedea imaginea cum se îndepărtează, devenind din ce in ce mai mica, mai ştearsă, mai greu perceptibila, si dispărând într-un final cu totul, in acel tunel al timpului care duce către trecutul tau. Si acum ce e cu adevărat bine este ca indiferent daca poţi sau nu vedea acest lucru, ştii foarte bine ca locul este in trecutul tau, ca lucrurile acestea ti se întâmplau cândva demult, si acum dispui de alte resurse care-ţi permit sa reacţionezi altfel la aceasta situaţie. Si poţi vedea acum o situaţie din zilele noastre, când din nou te afli…….. (se descrie situaţia, se lasa sa trăiască. Când s-a ajuns la ultima secventa):

Poţi simţi cat de bine este sa te vezi sau să-ţi imaginezi reacţionând la aceasta situaţie (se specifica situaţia) cu totul altfel. Si poţi simţi cu cat mai mulţumit(a), mai satisfăcut(a) eşti atunci când ştii ca poţi fi asa, si ca întotdeauna de aici încolo vei putea fi asa, putând in aceasta situaţie realiza ceea ce ţi-ai propus, sau sa te ocupi de evocarea informaţiilor/ cunoştinţelor care te ajuta sa faci fata la……….."

In aceasta a doua intervenţie se compara doua trăiri foarte diferite, cu accentul ca prima tine de tercut, ca eventual poate fi evocata, dar nu trebuie retrăita. In contrast se perzinta situaţia satisfăcătoare care oricând poate fi pusa pe rol.

Daca este vorba despre un comportament automat:

“ Când eşti pe punctul de a ……….. ,îţi poţi aminti in sinea ta de decizia……… Poţi înlocui replica ……….. prin replica……………”

Se accentuează deci momentul aplicării unei frane:

La persoanele care nu sunt asertive se merge pe ideea ca indiferent ce spun ceilalţi trebuie sa ştie când sa se oprească in a face…….. “ E bine sa ştii ca poţi accepta faptul ca ei nu sunt capabili sa înţeleagă ca….”

Formulările in hipnoza sunt de genul: “ Ştii ca………” sau “ simţi ca…….”

Se utilizează simbolurile care apar clientului in reframing, cum sunt “ Iar începe tortura!”, “ Aşa-i!”; “Futu-i!”, etc….

Se prezintă situaţia, apoi resursa care trebuie mobilizata (pentru ca noul comportament sa nu i se para utopie clientului). Înainte de a evoca un răspuns mai bun ca cel precedent se evoca resursa, întărirea eului.

METAFORE

LOCUL PREFERAT

Stand asa… complet relaxat(a)… poţi lăsa gândul sa te poarte… într-un loc deosebit…

Vom denumi acest loc… locul tau preferat(…)

Acesta s-ar putea sa fie un loc… in care ai mai fost(…) si in care întotdeauna ţi-ai dori sa revii(…) sau, s-ar putea sa fie un loc… in care nu ai mai fost niciodată,… dar despre care ai auzit… sau ai citit(…)si in care întotdeauna ţi-ai dorit sa ajungi… sau, s-ar putea sa fie un loc… care nu e exista nicăieri altundeva decât in imaginaţia ta,… in fantezia ta dintotdeauna,… si de existenta căruia… poate abia acum afli si tu… pentru întâia oara(…) Lăsa deci gândul… sa te poarte către acest loc(…) si când vei şti ca ai ajuns acolo(…) îmi vei comunica si mie acest lucru prin ridicarea degetului…

(in momentul in care apare reacţia);

Bun,... acum ca ştim ca ai ajuns in locul tau preferat(...) te rog sa iei in stăpânire acest loc(...) Instalează-te confortabil acolo,... priveşte in jurul tau(...) pentru a lua in stăpânire toată frumuseţea,... splendoarea acestui loc... pentru a-l cunoaşte cat mai bine... Apleacă-ţi urechea asupra sunetelor(...), pipăie locurile care te înconjoară,... pentru a simţi cat sunt de aspre... sau de moi(...), inspira mireasma locului tau preferat(...), lasa toate simţurile sa se bucure de placerea de a fi acolo... si pentru a putea savura ... si trai cat mai deplin... locul tau preferat... te voi lăsa 2-3 minute... sa ramai singur(a),... in locul tau preferat(...)

(se lasa 2-3 minute, apoi:)

Înainte de a reveni de la locul tau preferat (...) este bine sa ştii ca acest loc...îţi aparţine cu totul...si ca vei putea reveni acolo,...ori de cate ori vei dori,...sau vei simţi nevoia,...sau pentru a putea fi doar cu tine însăţi/ însuţi,...pentru a te putea relaxa,...pentru a te putea odihni...(...) Te rog acum,... ca pentru moment...pana la proxima întâlnire cu locul tau preferat,...să-ţi iei rămas bun acum,...sa priveşti inca o data in jur,...sa laşi simţurile tale sa fie pătrunse...de locul tau preferat (...) Iar acum, ne vom pregăti,...treptat,...pentru a reveni din nou...in aceasta încăpere,...in starea de veghe...Voi număra de la 10 la 1...si, in timp ce voi număra,...treptat,...toate simţurile tale vot reveni la normal...Forţa,...energia,...tonusul,...vor reveni in muşchi,...in fata,...in picioare,...in mâini,...in tot corpul(...) nelăsând in urma decât o senzaţie plăcută de relaxare...1...2...3...4...simţi cum din nou...senzaţiile obişnuite...revin in braţe,...revin in picioare,...revin in tot corpul...Corpul îşi recapăta treptat greutatea,...tonusul,...5...6...7... — uşor, cele doua mâini se închid in pumn,...fara a strange,...uşor,...fara efort,...si degetele se întind din nou...8... —inca o data,...mâinile se închid in pumn, tare, energic....Degetele se desfac...9... — respira profund,...si in timp ce expiri,...pleoapele se deschid...10...asa,...acum ai revenit la starea normala....

ÎNVAŢĂ PE ALŢII

Exerciţiul constituie o modalitate simpla... si amuzanta... de a schimba acele manifestări comportamentale... sau atitudinale... care

stau in calea relaţiei de cuplu dorite…

Alege-ţi pentru început… un comportament care,… fie obstrucţionează in vreun fel relaţia actuala,… fie îngreunează dezvoltarea unei relaţii de cuplu… pe măsură aşteptărilor si dorinţelor tale… De exemplu,… o astfel de atitudine… sau un astfel de comportament… poate fi teama,… care se poate dezvolta atât de mult in noi,… încât se poate ridica la nivelul de " arta"… sau putem deveni maeştri… in a ocoli acele locuri… unde am putea cunoaşte pe cinvea… care s-ar potrivi cu noi… Sa nu se intelega greşit:… manifestările descrise înainte… constituie realmente capacităţi,… sunt practic deprinderi,… talente pe care le-am dezvoltat in noi,… chiar daca fara sa ne fi dat seama,… caci le utilizam cu uşurinţă… si regularitate… si am investit,.. cel mai adesea inconştient… in elaborarea lor… mult timp… si multa energie…

Acum… am sa te rog să-ţi imaginezi.. ca vei instrui un întreg grup… ajutând membrii sai… să-şi însuşească cat mai bine… aceasta capacitate… Ai,… in continuare…. întrebările care trebuie să-ţi ghideze explicaţiile…Imganineaza-ţi ca grupul îţi pune aceste întrebări…" Ce ne vei învăţa?"… " Schiţează-ne,.. pe scurt… despre ce este vorba.. " (…)

" Ce fel de situaţie … este necesara… pentru declanşarea acestui comportamnet?(…) De unde vom şti,… când sa ne purtam asa?(…) Ce condiţii,.. trebuie sa fie date? (…)cu cine,… cu ce persoane… vom recurge la acest comportament? (…) De fapt,… contează cu cine ne purtam asa?(…) Comportamentul nostru… va afecta… întreaga clasa sociala… sau doar anumite persoane? (…) Poate doar o singura persoana? (…) Ce însuşiri… trebuie sa aibă… persoana… sau persoanele… cu care ne purtam astfel? (…) Ce obţinem… prin acest comportament?(…) Ce aspecte pozitive… prezintă faptul de a ne comporta asa?.. Cu siguranţă,… vor fi si aspecte pozitive,… altfel nu ne vom purta astfel..(…) Este posibil,… oare,… ca in trecut,… de exemplu in copilărie,… sa fi obţinut deja… anumite lucruri,… asemănătoare beneficiilor… pe care le obţinem acum,… recurgând la acest comportament?(…) Ce preţ… are acest comportament?(…) Daca ni-l însuşim,… ce pierdem… prin utilizarea lui,… respectiv ce am risca sa pierdem? (…) Cat de des.. putem conta pe succes,… recurgând la acest comportament? (…) La ce ne putem aştepta… din partea celorlalţi? (…) Cum vor reacţiona alţii… la aceste manifestări ale noastre? (…) Trebuie sa dispunem… de anumite convingeri… referitoare la noi înşine… si/

sau la alţii… pentrua continua acest comportament? (…) De unde ştim… când sa încetăm sa ne purtam asa?(…) Cum vom da de ştire anturajului… când ne vom schimba comportamentul?(…) Cum va fi viaţa noastră… când nu ne vom mai purta asa?(…)”

Iar acum,.. imaginează-te in viitor „imaginează-ţi cum va arata” viaţa ta… atunci când… nu vei mai recurge… la aceasta conduita… Vezi… ce anume te înconjoară,… auzi vocile caracteristice… acestei noi vieţi:… vocile din interiorul tau… si reacţiile verbale ale anturajului… Observa… ce senzaţii… si sentimente… acompaniază aceste schimbări?…

Acum insa… vom avea nevoie de ceva… cu care sa înlocuim… comportamentul la care am renunţat,… caci de regula… este foarte greu-… adesea chiar imposibil-… sa ne dezvăţăm de ceva… pana când nu înlocuim acel ceva… cu altceva… mai bun,… mai potrivit personalităţii noastre… Pentru aceasta… ne poate ajuta… exerciţiul următor:

Instalează-te confortabil pe scaun,… asa,… iar acum priveşte in jos,… înspre podea,… lângă piciorul stâng… si cauta răspuns la următoarea întrebare:… “ Ce vreau sa fac altfel?”… De exemplu… ne putem dori… sa fim mai buni in ceva…sau putem vrea… sa schimbam un anumit comportament… in urma constatării ca,.. in ultimul timp… acesta nu ne prea ajuta… sa obţinem ceea ce dorim… in relaţiile noastre… Nu te grăbi cu răspunsul… Lasă-ţi timp suficient… pentru a putea medita in linişte… la aceste lucruri… (putem cere răspuns ideomotor)

Bun… acum ca am găsit răspunsul căutat,.. putem trece la o alta întrebare… “ Cum ar fi,… cum ar arata… daca as reuși sa realizez asta?”… si in timp ce te gândești la acest lucru,… priveşte in sus… si apoi spre dreapta… (putem cere răspuns ideomotor)

Bun,… acum te priveşti pe tine,… cel/ cea schimbat(a)… ca si când ai fi într-un film,.. pe ecran,… la cinematograf… Observa daca poţi constata… modificări fizice… in timp ce priveşti filmul… despre tine însuţi/ însăţi… Poate s-a schimbat respiraţia?… Sau altceva?… (putem cere răspuns ideomotor)

Observa cum anume… afectează noul comportament… anturajul tau?… (1-2 minute)

Bine,.. acum ieşi din poziţia observatorului imparţial,… si păşește înăuntru,… in film,… astfel încât acum… deja poţi privi… prin

prisma propriului tau punct de vedere,… poţi vedea cu ochii tai… cele ce se derulează mai departe… Priveşte in continuare… înspre dreapta,… dar acum in jos,… spre podea… Observa cum te simţi acum… Simţi ca noul comportament… se potriveşte într-adevăr… cu personalitatea ta… si generează in tine… emoţii pozitive?…

Bun,… haide sa reluam putin paşii aceştia… (se repeta de minimum 3 ori si cerem pacientului/ pacientei sa observe cu atenţie ce se întâmplă in interiorul sau pe parcurs; procesul trebuie sa meargă din ce in ce mai uşor)

Iar acum,… imaginează-te in viitor,… într-un moment ulterior… achiziţionării… noului comportament.. (putem cere răspuns ideomotor)

Cum te simţi?… Cum reacţionează ceilalţi?… Savurează diferenţa…

TREI CUTII

Vom vorbi astăzi… despre rezolvarea de probleme…

Uneori,… atunci când ne învârtim in cercuri… in jurul unei probleme,… poate fi util sa avem un punct de sprijin… care sa ne ajute… sa rupem cercul vicios…

Iar hipnoza,… starea de relaxare,… reprezintă starea ideala… in care putem recurge… la o astfel de metoda pentru rezolvarea problemelor,… deoarece atunci când suntem in transa… deja ne-am îndepărtat cu un pas… de situaţia imediata,.. si aceasta ne poate fi util prin ea însăşi…

Prin urmare,… e uşor sa înţelegem… cum si de ce… au fost concepute atât de multe metode… de rezolvare a problemelor… care fac apel la hipnoza,… si cum se întâmpla adesea in hipnoza,… cele mai bune dintre acestea… sunt cele mai simple… Prin urmare cea pe care am sa ţi-o descriu astăzi… e foarte simpla… aproape ca un joc de copil…

Si in aceasta consta principalul avantaj al metodei,… pentru ca fiind atât de simpla,… ea poate fi adaptata la **ORICE** problema;… si tot pentru ca e atât de simpla,… nu trebuie sa risipeşti energie… pentru a-ţi însuşi tehnica propriu- zisa… Astfel,… îţi poţi canaliza întreaga energie… pentru a folosi aceasta tehnica…

Si pentru ca totul sa ti se para mai interesant,… gândeşte-te la o problema minora a vieţii tale de zi cu zi,… ceva ce ai dori sa poţi rezolva mai bine decât reuşeşti… Poţi lăsa problemele importante… pentru când vei fi câştigat mai multa experienta… Un lucru minor deci,.. pe care ai dori… să-l poţi rezolva mai uşor… Si in timp ce eu îţi voi descrie aceasta tehnica,… o vei putea aplica… pentru a rezolva acea mica problema,… si astfel lucrând,… vei putea înţelege cum funcţionează,.. si astfel ea îţi va fi si mai utila in viitor…

Primul lucru pe care trebuie să-l faci… atunci când utilizezi aceasta tehnica specifica,.. e sa laşi problema sa se separe… in toate părţile ei componente… Ştii foarte bine:… de multe ori ne gândim la o problema… de parca ar fi un singur lucru,… dar de fapt niciodată nu e asa;… ea întotdeauna reprezintă mai multe lucruri,… multe aspecte,… multe faţete,… multe puncte de vedere,… contribuţii venite din toate sursele,… lucruri vechi si lucruri noi,… lucruri importante si lucruri neesenţiale,… si toate aceste componente… contribuie laolaltă… pentru a crea o situaţie,… la care ne gândim ca reprezintă problema… Aşadar,… primul lucru care trebuie făcut… e sa laşi aceste componente… sa se separe din nou…

Si in curând vei descoperi… ca ele pot fi separate in trei grupuri principale;… asa ca aşează in imaginaţie,… una lângă alta,… trei cutii…. Si prima dintre ele… va purta eticheta… **ALTE PERSOANE**…

In aceasta cutie… vei aşeza toate acele parti ale problemei… care sunt create de alte persoane… Bineînţeles,… poţi fi tentat(a) întotdeauna… sa te gândeşti ca toată problema e creata de alţii,… dar noi ştim… ca asta nu e adevărat… Dar totuşi… e adevărat ca de obicei sunt parti ale problemei… care sunt create de alte persoane,… si acestea sunt părţile… pe care le punem in prima cutie…

A doua cutie poarta eticheta **FAPTE,…** si in aceasta cutie… vei pune toate acele lucruri legate de problema… care reprezintă pur- si-simplu fapte:… de exemplu daca ai un termen… atunci data acelui termen va intra in a doua cutie;… poţi adăuga eventual… si faptul ca exista un termen… Dar daca ceva anume se leagă de persoana care a fixat termenul,… atunci acest lucru se pune in prima cutie… Si s-ar putea sa ai vreo reacţie… fata de acest termen,… si aceasta reacţie … trebuie sa ajungă in a treia cutie,… care bineînţeles e cutia… in care adunam cu toţii… acele parti ale problemei… pe care le cream noi înşine;… si in cazul tau… pe care le creezi tu însuţi/ însăţi…

Asa ca scrie pe aceasta a treia cutie numele tau… si pune in aceasta cutie… toate acele parti ale problemei… pe care tu le-ai adăugat… De obicei… acestea au de-a face cu reacţia noastră fata de lucruri,… cu teama,… si durerea,… si mania,… si mândria,… diferitele trăiri din trecut,… speranţe,… si nevoi,… si aşteptări;… toate acele lucruri de care am vorbit mai înainte,… precum si acele lucruri… care sunt deosebite pentru tine… in aceasta situaţie particulara;… toate aceste lucruri intra in cea de-a treia cutie…

Si acum,… ca avem toate părţile problemei… despărţite in cele trei cutii,… fiecare in cutia potrivita,… poţi lua prima cutie,.. cea pe care scrie **ALTE PERSOANE**… si o arunci departe,… departe,… atât de departe cat o poţi arunca,… pentru ca nu-i putem schimba pe alţii…. Bineînţeles,… ei se pot schimba,… dar daca se vor schimba,… o vor face conform nevoilor lor… si motivelor lor… si nu pentru ca noi le-am cere acest lucru… sau pentru a se conforma instrucţiunilor noastre… Asa ca… nu-ţi cheltui timpul si energia… asupra acelor parti ale problemei… care sunt create de alte persoane… Arunca cutia asta… cat mai departe…

La fel, iei a doua cutie,… cea pe care scrie **FAPTE**… si o arunci si pe aceasta,… chiar mai departe decât prima,… pentru ca nu putem modifica … sau schimba faptele… Situaţia, da, se poate schimba,… dar asta e altceva,… pentru ca atunci te alegi cu un nou set de fapte… De aici încolo,… acestea sunt faptele… in situaţia aceasta,… si ele nu pot fi schimbate,… asa ca arunca a doua cutie… cat mai departe…

Daca arunci din nou o privire… asupra situaţiei tale,… vei constata ca ea are o configuraţie diferita… In primul rand,… ea va fi mult mai mica… pentru ca tocmai ai aruncat doua parti importante din ea;… iar pe de alta parte… părţile care au rămas… sunt tocmai părţile cu care poţi face ceva,… si tu ştii foarte bine… ca atunci când ai o şansă sa faci ceva… e o situaţie foarte diferita … de cea in care te simţi neajutorat(a)…

Am ajuns deci… la a treia cutie…

Aici… s-ar putea sa doreşti sa separi din nou lucrurile…; de exemplu… s-ar putea sa adaugi la problema… unele lucruri pe care într-adevăr nu le poţi schimba… De exemplu… daca vârsta joaca un rol important într-o astfel de situaţie (cum ar fi pensionarea)… ea nu se poate schimba… tot asa cum nu poţi schimba… ceva ce s-a întâmplat deja… Unii pun aceste lucruri in cutia cu fapte,… dar multi le plasează

in cutia a treia… pentru ca lucrurile acestea… sunt atât de personale…

Daca sunt deci… astfel de parti ale problemei… pe care tu însuţi (însăţi) le-ai adăugat,… dar pe care in mod real nu le poţi modifica… indiferent cat de mult ţi-ai dori acest lucru,… sau chiar daca ai fi dorit acest lucru,… pune aceste lucruri într-o cutiuţă separata,.. si trimite si aceasta cutiuţă… după primele doua cutii,…pentru ca,… îţi aduci aminte, nu?… ne-am înţeles să-ţi păstrezi timpul si energia… si resursele… pentru scopuri mult mai utile,… decât risipirea lor… pe lucruri care oricum… nu pot fi schimbate…

In al doilea rand,… si asta e foarte important,… s-ar putea sa adaugi anumite parti la problema… pe care, dintr-un motiv sau altul,… pentru moment cel putin,… nu vrei sa le schimbi,… si nici măcar nu contează care sunt motivele… sau cum alţii le-ar descrie pe acestea (ca fiind egoiste, sau vulgare,.. ca sa dam doar nişte exemple…)…; tot ceea ce contează… este ca tu sa le recunoşti… Aceste lucruri… trebuie puse într-un alt loc,… undeva unde sa ai acces la ele,… pentru a le putea reevalua,… ori de cate ori vei găsi potrivit acest lucru…

Si astfel,… in final ai rams cu doar foarte puţine parti ale problemei,… poate doar una sau doua,… parti pe care tu le creezi… si pe care poţi… si **VREI**… sa le schimbi…

Si acesta este punctul… in care rezolvarea constructiva a problemelor… începe întotdeauna… Lasă-te deci sa găseşti,.. lasă-te deci sa vezi… o astfel de mica parte a problemei,… un lucru mic,… o modificare minora… pe care o poţi efectua,… sau ceva ce poţi începe,… sau poate ce poţi începe sa opreşti,… si de obicei in aceasta etapa,… cu cat lucrul modificat este mai mic,… cu atât este mai bine…

Si pe măsură ce ai descoperit acest lucru,… si pe măsură ce te-ai decis… sa efectuezi prima modificare,… cat de mica,… ai si început să-ţi rezolvi problema… si într-o buna zi,… in curând…. Foarte curând… vei fi surprins(a) sa constaţi… ca gândindu-te la aceasta mica situaţie…. La aceasta mica problema,… vei spune: “ Pai, asta nu mai e o problema!”… Asta e o situaţie pe care o pot rezolva fara dificultăţi…

Si asta vei si face.

METAFORA “ACCESAREA ADEVĂRATULUI EU INTERIOR”

(Jack Elias)

In timp ce te bucuri de aceasta stare de relaxare deplina,… permite sunetului vocii mele… sa te ghideze spre acea stare de receptivitate potrivita… pentru a deveni cu uşurinţă conştient(a) de prezenta adevăratului tau eu interior,… priveşte in interiorul corpului tau,… cu aceasta conştiinţă relaxata,… observa orice zone de tensiune… si lasă-le sa se elibereze,… pe măsură ce contempli ceea ce faci acum pentru tine,… ştiind ca este spre beneficiul tau… si ca eul tau interior… este întotdeauna prezent,… fie ca eşti conştient(a) de el sau nu… Iar acum,… da tot ceea ce ai nevoie sa dai,…pe drumul ghidării si sprijinului care te ajuta sa te eliberezi de acele probleme,… acele limite,… care nu îţi mai sunt necesare… si care sunt gata sa fie accesate cu uşurinţă… in felul potrivit pentru tine acum,… astfel încât sa păstrezi orice are valoare pentru tine,.. si eliberând,… dizolvând… orice este nevoie sa eliberezi… sau sa dizolvi… pentru a te elibera de problemele cu care te confrunţi acum… Bine,… asa,… simţi cum cu fiecare respiraţie,… te cufunzi tot mai mult in relaxare,… lăsând mintea ta inconştienta… sa reevalueze aceste probleme,… spre vindecare,… spre lumina,… pe măsură ce devii conştient(a) de adevartul tau eu interior,… într-un fel sau altul…

Începi să-l simţi,… sa fii conştient(a) de el acum,… de corpul tau,… înconjurat de o lumina aurie de energie iubitoare,… o lumina aurie care îţi înconjoară corpul,… devenind tot mai evidenta… in multe feluri interesante,… si pe măsură ce respiri, profund,… te simţi bine,… in timp ce vezi aceasta lumina in jurul tau,… care te întâmpină cu bucurie in prezenta ei acum,… asa încât înveţi să-ţi aminteşti … ca ea se afla mereu in jurul tau,… ca te-a înconjurat întotdeauna,… asa ca de acum încolo te poţi gândi la ea, ştiind ca face ca prezenta adevăratului tau eu interior… sa fie mai uşor perceputa… pe măsură ce te încrezi in ea,… ştiind că-ţi va ghida paşii,… asa ca acum,… cu fiecare respiraţie relaxanta,… care te face sa te deschizi tot mai mult spre puterea ei vindecătoare,… asa,… respirând adânc, asa,.. este foarte bine,… înveţi sa te încrezi in propria ta bunătate interioara… si te gândești… la toate felurile in care obişnuiai sa te gândești,… crezând ca nu poţi lua legătura cu aceasta bunătate interioara,.. pe măsură ce aceste gânduri se dizolva in lumina care te înconjoară,… si orice ezitări sau îndoieli se dizolva in aceasta lumina,… asa încât nu-ţi mai sunt folositoare,… pe

măsură ce se dizolva tot mai mult in lumina…. Si tu respiri cu încredere lumina,… care ajunge in fiecare celula a corpului tau,… împreună cu oxigenul pe care-l respiri,… ajungând acolo unde este nevoie de ea,… lăsând inconştientul tau sa decidă aceasta,… chiar daca te gândeşti la asta cu mintea ta conştientă sau nu,… astfel încât te relaxezi… simţind cum bunătatea îţi atinge fiecare părticică a fiinţei tale,… aducând vindecarea,… energia,… oriunde este nevoie de ea…

Si pe măsură ce iei parte la acest proces… respirând lumina,… energia iubitoare care ti se răspândeşte in corp,… respiraţie cu respiraţie,… uşor,… fara effort,… cu fiecare respiraţie,… in to corpul,… fara effort,.. tot mai mult,… dizolvând orice gânduri sau sentimente,… bune sau rele,… in aceasta lumina vindecătoare,.. toate gândurile si sentimentele tale sunt vindecate de lumina… si transformate astfel încât sa fie benefice pentru tine,… asa…

Iar acum… imaginează-te stand drept/ dreapta si relaxat(a)… in prezenta adevăratului tau eu interior,… înconjurat de aceasta energie iubitoare… recunoscând ca este vorba despre o dragoste necondiţionată a propriei tale purităţi interioare,… adevărata integritate a fiinţei tale pure,… atât de libera încât nu este deranjata de nimic din ceea ce ai spus sau ai gândit vreodată,… si de nimic din ceea ce alţii ţi-au spus sau au gândit vreodată despre tine,… si in timp ce te gândeşti la asta acum,… inconştientul tau,… in aura de energie a adevăratului tau eu interior,… fara effort,… reevaluează toată experienta ta de viaţă,… credinţele,… si atitudinile tale,… asa încât eşti eliberat(a) de orice are nevoie sa fie eliberat… pentru a fii in acord cu puritatea adevartului tau eu interior,… care este liber in interiorul fiinţei tale,… pe măsură ce respiri,… din nou,… tot mai adânc,… asa,… in timp ce inconştientul tau păstrează tot ceea ce are cu adevărat valoare din experienta ta de viaţă,… făcând uşor pentru tine… sa fii acum de acord cu prezenta si energia adevăratului tau eu interior,… a adevăratei tale fiinţe…

Si in timp ce aceste sentimente minunate te pătrund,… relaxarea se instalează din ce in ce mai mult,… întrebându-te ce gânduri sunt expuse in lumina adevăratului tau eu interior,… poţi acum adresa întrebări adevăratului tau eu interior,… purtând un dialog intern si o comunicare interioara,… in modul in care o doreşti… Iar eu te voi lăsa 5 minute,… sau pana când îmi vei semnaliza ca eşti gata sa continui,… prin ridicarea unui deget de la mana dreapta…

(*Se lasa 5 minute, apoi:)*

Iar acum,… voi număra de la 1 la 5… pentru a reveni la starea de veghe conştientă,… l conştientă deplina atunci când ajung la 5,… înţelegând ca tot ceea ce ai învăţat si ai simţit pe parcursul acestui exerciţiu… va contnua sa fie benefic pentru fiinţa ta,… generând legături noi si tot mai profunde intre adevartul tau eu interior si starea ta de conştientă, … visele tale,… somnul tau profund,… asa încât eşti din ce in ce mai conştient(a) de bunătatea ta interioara,… exprimând-o tot mai uşor,… in feluri care să-ţi fie benfice ţie si celor din jurul tau,… zi de zi,… in viitor…

1… pregăteşte-te sa revii aici,… in aceasta încăpere… 2… revii din ce in ce mai mult la starea de veghe conştientă,… toată energia si experienta căpătate pe parcursul acestui exerciţiu fiind absorbite in fiinţa ta,… in fiecare părticică,… fiecare celula a corpului tau… 3… îţi mişti degetele de la mâini si de la picioare… devenind tot mai conştient(a) de lucrurile care te înconjoară… ducând cu tine aceste noi experiente… in viitor… începând de acum… 4… respiri profund, energic, echilibrându-ţi energia, simţindu-te bine,… 5… îţi deschizi ochii, revenind complet la starea de veghe deplina,… asa… foarte bine.

METAFORA ICEBERGULUI

Exista foarte multe metafore eficiente pentru rezolvarea de probleme… Aceasta care urmează este despre un iceberg…

Bănuiesc ca ştii ce este un iceberg:…un bloc imens de gheata,…din care doar a noua parte… se ridica deasupra apei… si poate fi văzută…in timp ce restul de opt parti…din noua…pluteşte…ascuns…sub apa..

Haide sa ne gândim…ca icebergul…este problema ta…si deci soluţia problemei tale…o reprezintă topirea icebregului…

Dar ştim…foarte bine…cate de greu este sa topeşti un iceberg…E atât de mare…si atât de rece….,si masa asta enorma de gheata,…atât de rece pe dinăuntru,..face ca si pe dinafara,…sa fie prea rece,..prea îngheţată,…pentru a o putea topi….

Dar e foarte uşor sa topeşti un cub de gheata…Asa ca pentru a

putea topi acest iceberg,…si pentru a-ţi putea rezolva problema,…cauta in imaginaţia ta…un lucru…sau un obiect…cu care poţi rupe,..poţi desprinde…o bucăţică de iceberg:…un ciocan…o ranga mai subţire,…sau o piatra,…poţi găsi ceva…

Exista multe moduri…in care poţi topi bucăţica de gheata…O poţi cuprinde intre palme,…sau o poţi expune razelor calde ale soarelui…sau o poţi pune într-un vas cu apa fierbinte,…si desigur mai exista multe alte posibilităţi….Si ce se întâmplă …atunci când ai topit bucăţica de gheata?…

Ei bine,…un lucru e sigur,…nu mai ai gheata;…in locul ei a rămas apa,…iar apa e cu totul diferita de gheata,..prezentând o mulţime de calităţi…si utilizări diferite de gheata…

Si acum priveşte din nou icebergul…In locul de unde ai rupt…bucăţica…suprafaţă a rămas curata…si strălucitoare…cu un joc minunat de culori,…verde si albastru,…culori pe care înainte nu le puteai vedea,…pentru ca erau înăuntrul icebregului…Si astfel icebergul are o forma uşor diferita,..e ceva, ceva mai mic…si desi in acest moment e inca greu de apreciat,…o mica părticică din iceberg care se ascundea pana acum sub apa,…a ieşit acum la suprafaţă,..putând fi văzută…

Si astfel,…continuând sa desprinzi bucăţi mici din iceberg,…si sa le topeşti,…după un timp…te vei găsi într-o situaţie…mult diferita…:ţi-ai adunat o provizie serioasa de apa utila,…iar icebergul …atât de mare si terifiant la început,…prezintă acum o mărime….si o forma…cu totul diferite…E scliptor si minunat,…prezentând culori grozave,..e ceva ce poate fi admirat si apreciat…

COPILUL INTERIOR
INDUCŢIE

Te instalezi confortabil… si conştientizezi lucrurile care te înconjoară… Te instalezi in spatiu… si in timp… Simţi… cum spatele îşi lasa întreaga greutate pe spătarul scaunului,… simţi atingerea hainelor pe care le porţi,… auzi atât de multe sunete diferite in jur,… cat de multe poate urechea ta sa distingă… Simţi aerul,… aici,… in aceasta încăpere… in timp ce poţi ştii… ca nu trebuie sa mergi nicăieri… si nici nu trebuie sa faci absolut nimic… Ai nevoie doar sa fii aici… sa simţi ca

eşti aici… Si daca nu ai închis inca ochii,… poţi face asta acum… Si îţi poţi conştientiza respiraţia;… simte aerul,… cum il inspiri… si il expiri… eşti conştient(a)… de ceea ce nările tale simt când inspiri… si expiri… si daca s-ar întâmpla cumva sa te deranjeze vreun gând… oricare ar fi el,… nici asta nu înseamnă nicio problema… Pur si simplu… îţi poţi observa gândurile,… ca si când ele ar apare… pe ecranul unui televizor… într-o emisiune… in care tocmai se anunţa… o ploaie torenţială… sau o furtuna;… important este doar sa le observi,.. iar apoi le poţi lăsa sa dispară… Si in timp ce continui sa respiri… te poţi situa… la exact acel nivel al conştientei… la care doreşti sa fii… si relaxează-te… atât de mult.. pe cat poţi face acest lucru… Inca de copil… ai învăţat cum sa reţii,… cum sa păstrezi ceva,.. si cum sa dai drumul acelui lucru… si într-adevăr,.. ştii foarte precis… cat anume sa păstrezi.. si cat anume sa laşi… Ai învăţat sa păstrezi echilibrul perfect… inca de atunci … când, nou- născut(a) fiind,… ai învăţat sa respiri… Ai învăţat sa inspiri aerul… si să-l reţii înăuntru… pana când fiecare celula a sângelui tau… s-a umplut cu oxigen… si ai învăţat sa expiri… pe măsură ce aerul iese din tine… Sugar fiind.. ai învăţat cum sa sugi tetina… fixata pe biberon… iar apoi, după ce ai gustat laptele cald,… ai învăţat cum sa dai drumul tetinei… si in scurt timp… mai târziu,… ai învăţat cum poţi retine sticluţa,.. si cum ii poţi da drumul din mâini… atunci când i-ai golit conţinutul,… după cum ai învăţat si cum sa te agăţi… de marginea pătuţului tau… si cum să-i dai drumul.. atunci când ai fost pregătit(a) de culcare… Si astfel, ştii într-adevăr foarte precis… cat anume trebuie sa păstrezi… si cat anume trebuie sa laşi… Si poţi avea încredere in tine,.. in faptul ca vei alege,… exact acel lucru de care ai nevoie… si poate simţi acum… ca pleoapele s-au îngreunat… si poţi lăsa acum pleoapele … sa se închidă strâns… foarte strâns… si sa rămână asa,…. închise,… strâns… Si poţi simţi cum maxilarul… este foarte greu… asemeni braţelor,… si mâinilor,… ai putea simţi chiar… că-ţi este imposibil… sa mişti mâinile… si poţi simţi cum picioarele… s-au îngreunat atât de mult… încât ar putea fi chiar imposibil sa le mişti… sau se poate întâmpla sa simţi… chiar contrariul a toate acestea,… ca si cum braţele si picioarele… ar fi uşoare ca fulgul… ca si când întregul tau corp… ar pluti… Tu eşti cel/ cea care ştii… ce anume simţi:… braţele si picioarele… grele… sau uşoare,… si indiferent de ce anume simţi… poţi ştii… ca asta… e bine pentru tine,… acum…

REVENIRE DIN TRANSA

Pregăteşte-te sa te întorci aici,… in aceasta încăpere,… unde te afli… Simte-ţi degetele de la picioare… si mişcă-le uşor… Si simte cum,… pornind din degetele de la picioare… energia urca,… tot mai sus,… si mai sus… de-a lungul picioarelor…Simte energia… cum îţi umple pieptul, atunci când inspiri… Expira zgomotos,.. asa!… Simte energia… care îţi străbate braţele,.. urcând prin degete… Mişca degetele uşor… Simte energia in umeri,… in gat… si in maxilare… Întinde-ţi braţele… atinge-ţi fata… si fii in întregime… aici si acum… Întoarce-te la starea de veghe conştientă. Deschide ochii. Acum!

INTREVENŢIA COPILULUI INTERIOR

Am discutat adesea si pana acum… despre motivele pentru care lucrurile… se întâmplă asa cum se întâmplă… si despre felul in care lucrurile de demult…le influenţează pe cele de acum,… precum si despre felul in care poţi redimensiona,…aşeză într-o perspectiva…acele probleme cu care te confrunţi… si despre cum poţi deveni capabil(a)… sa schimbi anumite lucruri din viaţa ta…Exista insa in tine… undeva foarte adânc…o parte… care are in egala măsură nevoie… de atenţie…si grija;.. o parte pe care o porţi de multa vreme in tine…practic din copilăria timpurie… si pe care o vom numi “ copilul interior”…Cu toii purtam… undeva adânc in noi… eul nostru din copilărie;… si într-adevăr,… aceasta este acea parte a eului nostru… care ne-a pornit pe făgaşul… pe care mergem acum…Aceasta este acea parte a fiinţei noastre… care a privit cu mirare,… întâia data,… lumea înconjurătoare… si a descoperit… cum anume… putem înţelege… aceasta lume… Si pe măsură ce anii se scurg… percepţiile,… descoperirile… si interpretările noastre… se schimba,.. se modifica,…se transforma treptat… pe măsură ce ne maturizam… si devenim adulţi… Acest copil interior insa… ramane mai departe acolo… adânc înăuntrul nostru,… mirându-se si cercetând fara încetare,… căutând răspunsuri… la acei stimuli ce sossec din lumea înconjurătoare… Si pe parcursul exerciţiului de azi… ne propunem tocmai acest lucru,… sa ne întoarcem in timp… la acel copil… care este acolo,… in tine,… la acel/ acea băieţel/

fetiţa… care s-a confruntat primul/ prima… cu aceste trăiri,.. cu aceste griji,… care te frământa azi… Instalează-te deci… confortabil… si lasă-ţi partea conştientă… sa se cufunde … la acel nivel de profunzime al transei… care acum si aici… va fi cel mai potrivit pentru tine…

Iar acum indrepta-ţi atenţia… asupra unei situaţii caracteristice… când… * se descrie situaţia problematica. Si atunci când ai găsit,… când ai reuşit sa reactualizezi aceasta situaţie… te rog să-mi comunici si mie acest lucru,… prin ridicarea degetului… (se aşteaptă răspunsul). Bun,… e in regula…

Iar acum,… permite-ţi sa retrăieşti… acea situaţie… cu toată fiinţa ta,… exact asa cum te-ai confruntat cu ea atunci,… asa cum ai trăit întâlnirea cu ea… si ia aminte… in primul rand… de acele sentimente care au însoţit aceste trăiri,… de acele sentimente… care uneori sunt asa de puternice… încât parca te doboară… Iar acum,.. când vei simţi apăsarea degetului meu pe frunte,… lasă-ţi inconştientul sa se întoarcă in timp… sa se întoarcă in timp… la acel moment… când ai simţit pentru întâia oara aceste sentimente…Atunci când simţi… ca ai găsit acel moment… când ai simţit pentru prima oara… aceste sentimente… te rog să-mi comunici prin ridicarea degetului…

Asa,… e in regula acum… Te-ai întors acum in timp… la acel moment… când ai simţit pentru întâia oara… aceste sentimente;… descoperă-te pe tine însuţi/ însăţi acolo… si trăieşte acele sentimente… Si stiu ca poţi găsi acolo… un copilaş,… un băieţel/ o fetiţă care este confuz(a)… care este speriat(a),… poate îndurerat(a)… Si poate vei găsi acolo… si multe alte sentimente… si poţi găsi acel/ acea băieţel/ fetiţa… care a făcut tot ceea ce a depins de el/ ea… pentru a înţelege ceea ce se întâmplă cu el/ ea… si pentru a corespunde aşteptărilor… si care este confuz (a)… speriat(a),… care nu este fericit(a)…

Si atunci când ai găsit acest copil,… te rog să-mi comunici acest lucru… prin ridicarea degetului… (se aşteaptă răspunsul). E in regula,… ai găsit, deci, acest copil… care are atât de multa nevoie de tine… caci, după cum poţi vedea,.. tu eşti singurul/ singura… care poate înţelege realmente… acest copil;… tu eşti singurul/ singura… in care acest copilaş poate avea,… într-adevăr… încredere… Ia in braţe baieteulu/ fetiţa… si linişteşte-l/ linsteste-o… spune-i ce copil bun este… si ca ŞTII ce copil bun este… Fiindcă ştii … ca a făcut întotdeauna… tot ce a depins de el/ ea… pentru a face fata

aşteptărilor… Si permite-i sa înţeleagă… cat de mult il / o apreciezi… pentru faptul ca întotdeauna face tot ce depinde de el/ ea… si tu ştii … ca a făcut intodeauna tot ce a putut… Iar acum,… cumva,… nu stiu exact cum anume poţi face lucrul acesta,.. dar stiu ca poţi găsi modul in care ii poţi explica… indiferent de ce ai avea neovie pentru a-l/o face sa te înţeleagă,… sa înţeleagă ca se poate simţi mai bine… Si explică-i,.. ca desi acum poate fi foarte confuz (a)… si nefericit(a)… tu ştii… ca totul va fi in ordine… Si tu eşti singurul/ singura… care ii poţi spune acest lucru;… tu eşti singurul/ singura… in care se poate încrede într-adevăr… Si asta e in regula asa… Linişteşte-l/ o… si asigură-l/ o… ca poate conta pe tine… Si mai spune-i si ca,… de acum înainte… ii vei acorda mai mult timp,.. pentru a-l/o cunoaşte mai bine… Si explică-i… ca sunt atât de multe lucruri… pe care i le poţi oferi… si atât de multe lucruri … pe care el/ ea… ti le poate dărui ţie…: capacitatea creatoare a copilăriei,… capacitatea de a te bucura,… spiritul descoperirii,.. si capacitatea de a te mira… Atât de multe daruri… va puteţi oferi unul/ una altuia/ alteia,… asa ca fă-l/ o sa înţeleagă… ca te vei întoarce din nou la el/ ea,… ca ai să-l / o vizitezi din nou… Si explică-i … ca,… ori de cate ori va simţi nevoia sa te viziteze el/ ea pe tine… va putea ajunge cu uşurinţă la tine… si ca nu va fi nevoie de nimic altceva pentru asta… decât sa bata la usa inconştientului tau… si sa te roage sa il/ o vizitezi… Iar tu vei simţi atunci… de parca te-ai cufunda dintr-o data in transa… pentru câteva clipe… pentru a-ţi vizita din nou… eul mai tânăr… si astfel vei putea auzi chemarea sa… Asa ca ia-ţi rămas bun pentru acum… de la acest copil interior,… asigurându-l/ o inca o data… ca te vei întoarce la el… Si după ce v-aţi luat rămas bun…

LINIŞTIREA COPILULUI INTERIOR

Atingerea dintre degetul mare si oricare alt deget… reprezintă o legătură kinestezica… Viaţa noastră este plina de legături vechi,… rezultatele experientelor noastre… întipărite in sistemul nervos… Cu cat experienta traumatizanta este mai intensa,… cu atât mai extinsa este amprenta ei…Si ori de cate ori experientele noi… amintesc de cele vechi,… traumatizante,… sentimentele originare… se reactualizează,… activându-se legătura originara… Practic, in felul acesta se codifica… toate experientele noastre senzoriale… Dispunem, de exemplu,… de

legături vizuale;… daca cineva te priveşte in asa fel,… încât aceasta îţi aminteşte de privirea tatălui tau violent,… înainte de a te bate,.. acest lucru poate genera o reacţie emoţională copleşitoare,… chiar daca nu ai conştientizat legătura… Dispunem, de asemenea,… de legături auditive,.. olfactive,.. sau gustative:… timbrul unei voci,… un anumit parfum,… o anumită mâncare… pot reactualiza amintiri vechi… împreună cu sentimentele asociate… Melodiile reprezintă cele mai puternice legături auditive… Sunt convinsa… ca ai avut deja experienta aceasta:… ești in mașină,.. asculţi radioul,… si dintr-o data îţi aduci aminte de cineva… sau de o scena dintr-un trecut îndepărtat… Practic întreaga noastră viaţa… nu este altceva… decât o mulţime de astfel de amintiri legate… care pot fi plăcute sau dureroase…

Putem schimba insa amintirile dureroase ale copilăriei noastre… folosindu-ne de resursele cucerite… pe parcursul vieţii adulte… prin experientele prin care am trecut… Daca in copilărie nu ti s-au satisfăcut nevoile,.. daca ai fost un copil pierdut in fata dificultăţilor,… îţi poţi oferi o noua copilărie,.. prin legarea,… asocierea copilăriei… cu resursele tale actuale… Daca in copilărie… ai fi dispus de resursele tale de acum… ţi-ar fi fost mult mai bine,… mult mai ușor,… Iar acum,… după ce creem din aceste resurse… legătura.. dintre copilul care ai fost… si resursele tale de acum… vom putea schimba astfel,.. într-un fel,.. experientele copilăriei însăși…

Ca prim pas… al exerciţiului propriu- zis,… gândește-te … la trei experiente ale vârstei adulte,… care te-ar fi putut ajuta… sau susţine in copilărie,… dar pe care nu le-ai primit la momentul potrivit… Când îţi aduci aminte de prima dintre ele,… te rog să-mi comunici si mie acest lucru prin ridicarea degetului… *(ratificarea răspunsului).* Bine,… este in regula.. Deci ai găsit prima experienta;… acum poţi sa te gândești la a doua,… iar atunci când ai găsit-o,.. te rog sa ridici degetul *(ratificarea răspunsului).* Deci ai găsit si cea de-a doua experienta;… acum poţi sa te gândești la a treia,… iar atunci când ai găsit-o,… te rog să-mi comunici si mie acest lucru… prin ridicarea degetului *(ratificarea răspunsului).* Bine,… este in regula… Deci ai găsit si a treia experienta;… putem trece la pasul următor…

Acum aminteşte-ţi… si trăieşte prima experienta… Trebuie sa fii prezent(a) acolo… in mod real,… trebuie sa vezi cu ochii tai,… trebuie să-ţi simţi sentimentele… Daca poţi de exemplu simţi bucurie… pentru ca cei apropiaţi te-au primit cu bucurie… creează o legătură

kinestezica… prin atingerea degetului mare de la mana dreapta *(pentru dreptaci)* / stânga *(pentru stângaci)* de un alt deget… Tine degetele lipite asa,… timp de 30 de secunde, apoi dă-le drumul… Lasa deoparte aceasta experienta pentru moment,… revino in prezent,… si concentrează-te câteva secunde asupra senzaţiilor pe care le simţi in corp acum… Acum aminteşte-ţi si trăieşte a doua experienta… Trebuie sa fii prezent(a) acolo… in mod real,… trebuie sa vezi cu ochii tai,… trebuie să-ţi simţi sentimentele… daca poţi de exemplu simţi bucurie… pentru ca cei apropiaţi te-au primit cu bucurie,… creează o legătură kinestezica prin atingerea degetului mare de la mana drepata *(pentru dreptaci)*/ stânga *(pentru stângaci)* de un alt deget… Tine degetele lipite asa,.. timp de 30 de secunde,… iar apoi dă-le drumul… Lasa deoparte aceasta experienta pentru moment,… revino in prezent,… si concentrează-te câteva secunde … asupra senzaţiilor.. pe care le simţi in corp acum… Acum aminteşte-ţi … si trăieşte a treia experienta… Trebuie sa fii prezent(a) acolo.. in mod real,… trebuie sa vezi cu ochii tai,… trebuie să-ţi simţi sentimentele… Daca poţi de exemplu simţi bucurie… pentru ca cei apropiaţi te-au primit cu bucurie… creează o legătură kinestezica.. prin atingerea degetului mare de la mana dreapta *(pentru dreptaci)*/ stânga *(pentru stângaci)* de un alt deget… Tine degetele lipite asa,… timp de 30 de secunde,… iar apoi dă-le drumul… Lasa deoparte aceasta experienta,… pentru moment,… revino in prezent.. si concentrează-te câteva secunde… asupra senzaţiilor pe care le simţi in corp acum… Legătura astfel creata… cu resursele vârstei adulte.. o vom denumi legătura Y.

Următorul pas… va fi crearea legăturii… cu sentimentele copilăriei… Revino la copilul care ai fost odinioară… si la sentimentele lui de atunci,… îndreaptă-ţi atenţia… asupra unei astfel de situatiii tipice,.. când… *(se face trimitere la situaţia identificata in cadrul precedentei intervenţii)…* Si atunci când ai reuşit sa reactualizezi… acea situaţie… te rog să-mi comunici si mie acest lucru… prin ridicarea degetului.. *(ratificarea răspunsului)* Bine,… este in regula…

Iar acum,… permite-ţi sa retrăieşti,… cu toată fiinţa ta,… acea situaţie,… exact asa cum ai trăit-o atunci,… când te-ai confruntat cu ea in trecut… Si permite-ţi sa conştientizezi… inati de toate,.. acele sentimente care s-au asociat cu aceste trăiri,… acele sentimente… care uneori… simţi ca te copleşesc si acum… *(se poate solicita răspuns ideomotor pentru confirmare)* Bine,… e in regula,… acum te-ai întors in

timp… la acel moment… când ai simţit pentru întâia oara*…(se specifica)* Descoperă-te deci din nou acolo,.. in acea situaţie,… si lasă-te sa trăieşti… aceste sentimente… precum si pe cele… pe care, poate,… le vei descoperi acolo,… in legătură cu acea situaţie… Ceea ce este sigur,… este ca poţi descoperi acolo acel copil… care a făcut tot ce a depins de el/ ea… pentru a înţelege ce se întâmplă cu el/ ea… si pentru a corespunde aşteptărilor cu care a fost confruntat(a)… si care este confuz(a),… speriat(a),… nefericit(a)… Si atunci când ai descoperit din nou… acest copilaş… te rog să-mi comunici si mie acest lucru… prin ridicarea degetului *(ratificam răspunsul).* E bine,… este in regula,.. acum poţi crea… o legătură kinestezica… cu aceste sentimente,… folosindu-te de degetele mâinii stângi *(la dreptaci)/* drepte *(la stângaci*)… Poţi face acest lucru… atingând pur si simplu… cu degetul mare al mâinii stângi *(la dreptaci)*/ drepte *(la stângaci*)… oricare alt deget al acestei mâini… Astinge deci cu degetul mare al mâinii stângi *(la dreptaci)*/ drepte *(la stângaci)..* oricare… dintre celelalte degete… ale acestei mâini,… asa,… Vom denumi aceasta legătură stabilita prin atingerea degetului *(numim degetul atins de client)* de către degetul mare al mâinii stnagi *(pentru derptaci)*/ drepte *(pentru stângaci)..* legătura X..

Putem deci trece acum la cel de-al patrulea pas al intervenţiei noastre,… in cadrul căruia,… te vei putea folosi… de resursele care sunt cuprinse… in legătură Y… Pentru a putea face acest lucru… va trebui doar sa activezi simultan… legăturile X si Y… Si făcând acest lucru,… vei putea trai sentimentul de bucurie… si de forţa… pe care acest resurse ti le oferă… Trăieşte deci aceste sentimente… si imaginează-te… revenind la prima amintire negativa… iar atunci când ai regăsit aceasta amintire… te rog să-mi comunici si mie acest lucru… prin ridicarea degetului *(ratificam răspunsul).* E bine, este in regula… acum poţi trai evocarea acelei amintiri,… privind insa cele întâmplate atunci… prin prisma acelor resurse,… de care adult fiind… ştii ca dispui acum… Asa ca poţi privi acum… lucrurile acelea,… petrecute cândva demult,… printr-o prisma pozitiva,… pe care o poseda orice persoana… care ştie ca dispune de resursele necesare… pentru a putea face fata situaţiei cu care se confrunta… Si poţi simţi astfel… cat poate fi de bine… si de plăcut… sa poţi fi stăpân(a) pe situaţie… Imaginează-te acum… revenind la a doua amintire negativa…iar atunci când ai găsit aceast amintire.. te rog să-mi comunici si mie acest lucru… prin

ridicarea degetului… *(ratificam rasppunsul)*E bine,.. este in regula,… acum poţi trai evocarea acelei amintiri,.. privind insa,.. cele întâmplate atunci.. prin prisma acelor resurse,.. de care adult fiind… ştii ca dispui acum… Asa ca poţi privi acum… lucrurile acelea,… petrecute cândva demult,… printr-o prisma pozitiva,… pe care o poseda orice persoana… care ştie… ca dispune de resursele necesare… pentru a putea face fata situatiaie cu care se confrunta…Si poţi simţi astfel… cat poate fi de bine,… si de plăcut,… ca poţi fi stăpân(a) pe situaţie… Iar acum,… te rog sa te imaginezi.. revenind la a treia amintire negativa,… iar atunci când ai regăsit aceasta amintire,.. te rog să-mi comunici si mie acest lucru,.. prin ridicarea degetului *(ratificam răspunsul)* E bine, este in regula,.. acum poţi trai evocarea acelei amintiri,… privind insa cele întâmplate atunci,… prin prisma acelor resurse, de care adult fiind… ştii ca dispui acum… Asa ca poţi privi acum… lucrurile acelea,… petrecute cândva demult,… printr-o prisma pozitiva,… pe care o poseda orice persoana,… care ştie ca dispune de resursele necesare… pentru a putea face fata situaţiei cu care se confrunta… Si poţi simţi astfel… cat poate fi de bine.. si de plăcut… ca poţi fi stăpân(a) pe situaţie…

Vei putea ramane acum… cu experientele prin care tocmai ai trecut… si poţi lăsa ca ele sa te pătrundă… simţind astfel,… satisfacţia ca vechile amintiri negative… se amesteca cu experintele mai noi,… pozitive,… astfel încât sa te poţi folosi… de competentele … pe care le-ai dobândit… in toate acele situaţii… in care pana acum.. copilul care ai fost odinioară… revenea la viaţă,… astfel încât sentimentele lui de demult… ajungeau sa domine… sentimentele tale de acum… Si este bine sa ştii,… ca de aici încolo,… ori de cate ori se va întâmpla acest lucru,.. ori de cate ori copilul care ai fost odinioară… va influenta adultul care eşti acum,… aceasta influenta… va fi estompata… sau chiar anulata… prin amestecul cu influenta exercitata… de resursele,… de competentele de care dispui acum…, ea manifestându-se întotdeauna… sub forma legăturilor… pe care le-am denumit XY… Iar asta înseamnă… ca si daca legăturile X,… adică legăturile negative,.. legăturile stabilite … cu experientele tale negative de demult… vor continua… sa se activeze in anumite situaţii… ele îşi vor pierde poziţia dominanta… pe care au avut-o,… iar tu vei avea la dispoziţie… mai multe alternative de rapuns… fata de situaţiile cu care te confrunţi…

Si am ajuns astfel… la ultimul pas… al intervenţiei,… care poarta denumirea de “ proiectarea in viitor”… In esenţă,… aceasta consta in

imaginarea unei situaţii noi,… despre care putem şti… ca poate activa… trăirile,.. sentimentele,… atitudinile negative ale copilului care ai fost odinioară… Si te rog acum… sa te vezi,… cândva in viitor,.. într-o situaţie care,… prin datele ei,… seamănă cu acele situaţii,… care pana acum îţi creau probleme.. Si in timp ce te vezi… in aceasta situaţie din viitor,… îţi activezi legătura Y, atingând cu degetul mare al mâinii drepte *(pentru dreptaci)*/ stângi *(pentru stângaci)* degetul… cu care ai stabilit legătura Y… Iar atunci când faci acest lucru,… deci atunci când activezi legătura Y,.. ştii,… asa cum vei ştii întotdeauna,… ca te poţi baza… pe acele resurse… si competente… de care acum,… adult fiind,.. dispui… Si poţi şti,.. inca de pe acum,… ca atunci,.. in viitor,… vei şti, .. ca au existat,.. cândva demult,.. perioade ale existentei tale când ai fi reacţionat sub impulsul… *(precizam sentimentele " croite " pe persoana- de exemplu teama, nelinişte, nesiguranţa, deznădejde, disperare, depresie, etc)* din trecut… dar acum… te vezi,… te auzi,.. si te simţi.. *(numim sentimentul opus sentimentului negativ al persoanei: curajos, sigur, optimist),..* acţionând eficient,… potrivit situaţiei… Si ştii ca ceea ce te-a ajutat sa faci acest lucru… sunt tocmai acele resurse.. de care acum ştii ca dispui.. si pe care le activezi… prin legătura Y… In final si la urma urmei… aceasta proiecţie in viitor… nu este nimic altceva… decât o repetiţie generala pozitiva… care… va putea înlocui… acele repetiţii negative.. pe care le-ai practicat atât de multa vreme,… exact asa cum ea va înlătura.. acele anticipări negative… spre care erai predispus(a)… pana mai ieri,… sub influenta trăirilor… si nesiguranţelor.. copilului tau interior… De data aceasta insa,… ai ocazia,… chiar prin aceasta proiecţie in viitor,… să-ţi reformulezi aşteptările cu care te raportezi.. la aceasta situaţie din viitor… Si acum,… pentru a vedea in ce măsură.. aceasta repetiţie generala şi-a atins scopul… vei putea trai inca o data,… in imaginaţie,… confruntarea cu situaţia din viitor,… de data aceasta insa,… fara a face apel la legătura Y.. Si atunci când te-ai putut imagina… confruntându-te cu aceasta situaţie din viitor,… când te-ai putut vedea,… auzi… si smti… trecând prin ea… îmi vei semnala si mie acest lucru… prin ridicarea degetului *(ratificam răspunsul)* E bine,… ai reuşit deci,… sa te proiectezi in viitor,… luând cu tine acele resurse… de care adult fiind dispui… si care te pot ajuta.. pentru a face fata… acelor situaţii…. care, mai demult, erau generatoare de probleme… Astfel,… ştiind ca de aici încolo,.. vei fi capabil(a) … sa faci fata in viaţa de zi cu zi.. acestor

situaţii,.. putem reveni in aceasta încăpere,.. la momentul prezent…

TEHNICI HIPNOANALITICE

CĂLĂTORIA LA O STANCA

Aceasta visare începe, ca multe altele, pe o pajişte,…o foarte, foarte frumoasa pajişte,…într-o zi minunata, aurie,…una din acele zile care vin uneori la sfârşitul verii…Crezi ca vara s-a terminat,…si vântul si ploile toamnei au sosit,…si dintr-o data apare aceasta minunata zi aurie…

Cerul are o nuanţă anume de albastru,…care apare doar in zile ca aceasta…Soarele este cald si hrănitor…Bate o briza uşoară,…care face sa foşnească frunzele copacilor,…si şuşoteşte prin iarba pajiştei…Totul miroase foarte plăcut…

Într-o parte a pajiştei este un crâng,…si cum te uiţi la copacii din crâng,…te minunezi cat de multe nuanţe de verde sunt in natura:…verde deschis…si verde închis…,verde- cenuşiu si verde-albăstrui,…verde ca marul,…oliv… — si poate ici- colo cate o sclipire de purpuriu… sau auriu…

Hoinăreşti pe pajişte,…îndreptându-te spre crâng,…dar înainte sa ajungi la el,…spre surpriza ta,..găseşti un parau,…intre tine si el…Nu l-ai văzut pana acum… din cauza ierbii înalte de pe pajişte…

Într-o zi ar putea fi amuzant sa te întorci sa vezi de unde vine raul,…dar astăzi porneşti sa cauţi unde duce el…

Asa ca începi sa urmezi poteca…de-a lungul malului raului….Si astfel descoperi…ca acest parau…se schimba de mai multe ori,…urmându-şi cursul…Un timp este un pâraiaş idilic,…asa cum era atunci când l-ai găsit la început;…apoi se lăţeşte,…devenind mai larg,…si mai putin adânc,…soarele strălucind,…si dansând pe undele sale,..iar apa fiind atât de limpede …încât poţi vedea fiecare pietricica…din albia râului…

In alta parte el este mai îngust,…mai adânc,…răsucindu-se,…si întorcându-se,…schiţând mici vârtejuri…si curenţi inverşi „ce te fac sa te minunezi…de forţele de sub suprafaţa apei…. Iar mai încolo…este o porţiune unde copacii sunt atât de aproape de malurile raului,…încât soarele nu se mai vede printre ei,…iar rădăcinile copacilor ies afara

prin poteca,…asa ca trebuie sa urmăreşti cu atenţie unde pui piciorul,…ca nu cumva sa te împiedici…si sa cazi…Si locul este întunecos… si răcoros,…singuratic si trist,…si pare sa continue astfel…inca mult timp…

Dar cu timpul…pare ca devine putin mai luminos,…si uitându-te in sus,…poţi vedea mici pete de albastru printre ramuri,…iar copacii încep sa se rărească din nou,…soarele trece printre frunze,…iar poteca devine neteda din nou…

Raul acum pare sa fie cumva mai hotărât,…pe măsură ce se întoarce către destinaţia lui…Si destul de sigur,…in scurt timp…vei ajunge la locul unde se va întâlni cu o apa mai mare-…un lac sau un golf-…si se va vărsa in ea….

Este un loc foarte plăcut…Exista aici o mica plaja…pe care nu pare sa fie cineva,…si totuşi te simţi cumva binevenit (a)…Auzi sunetul uşor al apei…izbindu-se de ţărm;…s-ar putea chiar sa auzi chemarea unei păsări…sau a unui cufundar,…sau plescăitul uşor al unui peste…la câţiva metri de ţărm…Poate că-ţi dai jos pantofii…si ciorapii…asa încât sa poţi simţi pietricelele…si nisipul cald sub talpi…

Rătăceşti într-o dulce visare…de-a lungul plajei…si apoi făcând o cotitura,…descoperi ca plaja s-a sfârşit…Aici a răsărit o stanca imensa…iar plaja a devenit doar o panglica îngustă,…la picioarele stâncii…

Îţi pui la loc pantofii,…si mergi de-a lungul acestei panglici,…punându-ţi mâinile pe stanca pentru a te sprijini,…astfel încât sa nu-ţi uzi picioarele…Si imediat… vei deveni conştient(a)… de un sentiment destul de ciudat-… ca si cum un fel de putere…ar veni prin mâinile tale,..de la stanca…

Si când ai ajuns de partea cealaltă,…pentru ca desigur asta este o stanca fermecata,…observi o usa tăiată in piatra,…o usa putin întredeschisă…

Asa ca intri înăuntru…si descoperi ca te afli într-o sala imensa,…un fel de atrium…Din nou se pare ca nu mai este nimeni altcineva acolo,…dar te simţi binevenit(a)…Este un spatiu foarte frumos…Unul din primele lucruri pe care le observi,…lipit de un perete,…este un imens seif,…si cumva ştii ca el este acolo pentru tine,…pentru a depozita in el orice îngrijorare,…povara,…sau grija,…pe care le-ai dus cu tine…in orice parte a vieţii tale…Asa ca faci asta,…folosind atât de multe sertare ale seifului de cate ai

nevoie,…închizându-le cu atenţie,…si punând cheile într-un loc foarte sigur,..poate legate cu un siret la gatul tau…

Simţindu-te mult mai liber(a),…acum ca te-ai scăpat de greutatea acestor poveri,…continui sa explorezi sala de la intrare,…si după putin timp,…descoperi într-un mic alcov,…intrarea într-un coridor…

Si cumva,…tu ştii câteva lucruri…Ştii ca vei merge pe acel coridor,…si ca vei fi in siguranţă,..dar va fi foarte ciudat;… si toate acestea se si întâmpla…

Cobori prin acel coridor,…si eşti in siguranţă,..dar cu certitudine…pare foarte ciudat….Ai o senzaţie de “deja vu”,…desi nu-ţi aminteşti sa fi fost aici înainte..E cald,…si totuşi aerul este proaspăt;…este întuneric,…si totuşi,cumva, poţi vedea…

Si pentru unii coridorul este scurt,…drept,…in timp ce pentru alţii el este mai lung…si probabil întortocheat;…pentru unii este îngust,…iar pentru alţii e larg,…dar pentru toţi el conduce spre cea mai frumoasa încăpere pe care ai văzut-o vreodată….Este pur si simplu splendida ! Arata ca si cum…ar fi luminata de razele soarelui-… si tu ştii ca asta este imposibil,..si totuşi asa pare…

Undeva in aceasta încăpere,…vei găsi pe cineva,…sau ceva,…care are anumite informaţii pentru tine,..ceva de comunicat…

Poate fi o persoana,…si daca este asa,..o poţi recunoaşte…sau te poţi întreba daca ai mai întâlnit-o vreodată înainte;…dar s-ar putea sa nu fie o persoana…Ar putea sa fie o carte,…sau o scrisoare,…sau o fotografie,…ceva de la radio sau la televizor,…un avertisment …dintr-un cufăr de stejar pe care l-ai putea găsi acolo;…ar putea fi chiar un căţeluş,…sau o pisicuţă,…sau o mica jucărie…

Ceva…sau cineva…care are unele informaţii pentru tine…

Si aceste informaţii îţi pot apărea in cuvinte,…sau ca un gând limpede,..dar mai degrabă vor veni…ca un fel de senzaţie,…ca o intuiţie,…o clarificare,poate-…vechiul răspuns “Aha!”…sau găsind o legătură …intre un factor…într-o anumită situaţie…si un alt factor…într-o situaţie complet diferita,…iar înţelegerea acestei legături îţi este de ajutor…Sau poate fi pur si simplu…senzaţia ca undeva,…adânc in eul tau interior,…ceva s-a schimbat,…un anume proces progresează,…si îţi va aduce in timp rezolvarea…

Acum, petrece putin timp…in aceasta camera,…atâta cat doreşti…măsurat in timp hipnotic…si aproximativ un minut in timpul

arătat de ceas,…pentru a te bucura cat mai deplin…de acest loc minunat…

(Pacientul este lăsat in linişte aproximativ un minut).

Foarte bine…

Este timpul acum sa părăseşti aceasta încăpere….Dar ştii ca oricând te poţi întoarce aici,…oricând vei dori acest lucru,…pentru ca aceasta camera…îţi aparţine,…este in interiorul tau…

Iar acum,…întoarce-te înapoi prin coridor,…pana la sala de intrare…Si daca într-adevăr trebuie sa faci acest lucru… poţi să-ţi recuperezi… una sau câteva dintre poverile…pe care le-ai depozitat aici…Dar ştii ca sertarele seifului sunt sigure…

Si apoi…ieşi pe poarta…lăsând-o putin întredeschisă…pentru atunci când vei dori sa te întorci,…si revii pe panglica de plaja…de la baza stâncii,..punând din nou mâinile pe piatara,…pentru a te sprijini,..si inca o data,…simţi sentimentul ca puterea,…suportul,…stabilitatea,…securitatea….vin din interior…

Si apoi te întorci…de-a lungul plajei,…si de-a lungul potecii…de pe malul răului,…pana când ajungi din nou la pajişte…

(Se mai lasa ½ minute, apoi urmează ieşirea din transa)

FRUNZE PE ELEŞTEU

Pe măsură ce intri liniştit(a) in transa astăzi,…îndreaptă-te spre acea frumoasa pajişte aurie,…într-o superba zi aurie,…unde ai mai fost înainte…

Simte, cu toate simţurile tale,…culorile si imaginile,…si sunetele si aromele pe care le găseşti acolo,…si simte-te pe tine însuţi acolo,…in acel loc minunat..(…)

Într-o parte a acestei pajişti,…astăzi,…vei găsi un mic eleşteu…De fapt, in realitate este doar un loc unde raul se lărgeşte,…pe măsură ce şerpuieşte de-a lungul pajiştii,…dar rezultatul este acest splendid eleşteu…Lângă eleşteu,…pe o movila acoperita de iarba,…se afla cel mai frumos copac…Tu vei alege,…in propria ta imaginaţie,…daca acest copac este înflorit…sau înfrunzit…Eu il voi descrie având frunze,…pentru ca in acest fel este in imaginaţia mea,…dar ştii ca imaginaţia ta este cea care-l vede..(…)

Te plimbi pana acolo(…), si te aşezi in iarba de pe malul lacului(…)Apa este limpede ca cristalul,…reflectând fiecare lumina si

umbra:…albastrul clar al cerului,…norii,…frunzele din copac,…(fiecare frunza clar definita)…propria ta fata(…)

In timp ce te bucuri de aceste reflectări,(…) dintr-o data,…o rafala de vânt începe sa bata,…si înainte sa realizezi,…suprafaţa eleşteului s-a acoperit de frunze…care au fost desprinse din copac…Toate reflectările au dispărut…ascunse de frunze(…)

Te uiţi la frunzele ce plutesc pe suprafaţa apei,…si in câteva minute,…realizezi ca ele se mişca,…împinse uşor de curentul slab al răului(…) Unele din ele par sa se rotească încet,…parca fara nicio tinta,…dar altele au început sa alunece spre margini,…oprindu-se sub ierburile si rădăcinile ce atârna din mal,…sau întorcându-se in mici vârtejuri de-a lungul bancului,…si unele aluneca,…încet dar sigur…către capătul eleşteului,…unde el devine din nou rau,…si aceste frunze…curând ajung departe(…) Frunzele care s-au apropiat de mal,…s-au aşezat in micile lor porturi…sigure;…poţi chiar sa le atingi…daca te întinzi putin…(…)

Si te gândeşti ca ai putea folosi aceste frunze ca mici barci…cargoboturi mititele ,de fapt…Poţi pune mici încărcături pe fiecare frunza,…si sa laşi curentul…sa le duca…undeva(…) Iar apoi realizezi ca aceste încărcături…pot fi unele griji mărunte,…sau probleme pe care le duci cu tine,…unele poveri(…) Si, probabil…ai putea pune o povara mai mare…pe mai multe frunze…

Cercetează aceste posibilităţi(…) Pe fiecare frunza (…), pune o mica încărcătură(…) lăsând frunzele sa poarte poverile pe care le-ai dus cu tine(…) Si, in curând,…aceste griji,..temeri,…probleme,…sunt purtate de curent-…unele alunecând către malurile eleşteului,…de unde le poţi scoate din nou,…daca vrei,…unele plutind in jos pe rau,…in depărtare;…unele doar rotindu-se leneş pe suprafaţa apei,…pana când si ele sunt purtate in josul curentului,…sau spre maluri(…)

Si, in curând, începi sa realizezi altceva….Pe măsură ce frunzele,…cu încărcăturile lor,…se mişca,…duse de curent,…suprafaţa eleşteului devine din nou limpede…Si in curând,…inca o data,…începi sa vezi reflectarea cerului,…si a copacilor,…si a propriei tale fete…

(Se face tranziţia spre orice mesaj social care este particular pentru pacient si/ sau se iese din hipnoza)

(Poate urma după metafora coridorului sau a icebergului)

METAFORA CORIDORULUI

Uneori inconştientul nostru depune eforturi pentru a ne proteja…chiar si atunci când ne-am asumat si am exprimat nevoia de a face schimbări…si in astfel de situaţii simţim ca ne-am împotmolit…fara a ne putea explica insa din ce motiv,…iar atunci când se întâmpla acest lucru de multe ori este util sa recurgem la o metafora,…pentru ca metafora este limbajul inconştientului…si in cele ce urmează vom face cunoştinţă cu o astfel de metafora…pe care o vei putea adapta…astfel încât sa se potrivească nevoilor tale,…putând-o folosi in modul care ti se va părea cel mai potrivit…

Imaginează-te aşadar…fiind la capătul unui coridor lung,…minunat,…asemănător celor ce pot fi întâlnite într-un hotel elegant(…) Coridorul este foarte frumos luminat…având de o parte si de cealaltă:…statuete,…tablouri pe pereţi(…), de-a lungul peretelui de o parte si de alta flori,(…) plante (…) iar pe jos,…un covor moale si pufos(…) Este un loc in care te poţi simţi extraordinar(…) si de o parte si de alta a coridorului o mulţime de uşi…care sunt închise(…) dar care pot fi deschise spre coridor…printr-o simpla apăsare pe clanţă(…)In cele ce urmează…te vei plimba de-a lungul acestui coridor…păşind uşor pe covorul moale,…admirând sculpturile(…), tablourile(…), plantele(…), florile (…) si efectele de lumina(…)

Vei putea sesiza eventual…lumina aurie a soarelui…care învăluie coridorul(…) si din când in când…trecând pe lângă o usa sau alta(…) te vei putea simţi atras(a) de camera ce se afla in spatele ei(…), iar atunci când vei simţi ca una din uşi te atrage…vei şti ca aceasta este un semnal…venind dinspre tine înspre tine…si care îţi va comunica…ca trebuie sa intri in aceasta camera…pentru a duce la bun sfârşit…un lucru neterminat(…) si s-ar putea sa găseşti in camera ceva ce poate a fost de fapt terminat,…dar…care mai are nevoie doar de o încheiere formala(…) sau ai putea găsi acolo ceva ce trebuie eliberat(…), ori poate fi in spatele uşii care te atrage in acea camera…ceva ce merita sa fie regăsit,…vizitat din nou (…), o experienta ce merita a fi retrăita cu totul…indiferent de-…in ce anume ar consta aceasta amintire…

In sfârşit,… ar putea fi in aceasta camera….ceva ce se poate rezolva acum,…o problema a carei rezolvare ai amânat-o cândva…pentru momentul potrivit,..si poţi şti…ca acum a sosit acel moment (…) Exista deci atât de multe posibilităţi(…), camere,…in care trebuie sa fie ceva care trebuie eliberat(…) sau ceva ce trebuie dus la

bun sfârşit (…)sau in care sa fie ceva minunat de retrăit(…) sau probleme… care se pot finaliza acum…in deplina siguranţă(…)- asa ca porneşte la plimbare pe acest coridor… acordându-ţi paşii după ritmul tau(…); lasă-ţi timp suficient(…), iar atunci când te simţi atras(a) de una dintre uşi,…aceasta este un semnal… ca poţi vizita camera din spatele ei(…)- si unul dintre cele mai interesante lucruri legate de aceasta plimbare… e acela ca poţi simţi o uşoară nelinişte… in fata uneia sau alteia din aceste uşi…dar poţi fi sigur(a) si linstit(a) ca daca vreuna te atrage… asta înseamnă ca este momentul potrivit…pentru a face ceva in legătură cu ce se ascunde in spatele ei(…) iar daca mai sunt in continuare lucruri care trebuie sa rămână inconştiente… ele vor ramane in continuare inconştiente… si vei trece mai departe…de uşile care le tin ascunse… fara a te simţi atras(a) de ele(…), putând eventual reveni la ele alta data,…cu ocazia altei plimbări pe acest coridor… Asa ca atunci când vei fi atras(a) de una din camere,…te poţi simţi in siguranţă(…)pentru ca asta înseamnă… ca a sosit momentul potrivit pentru a explora…sau pentru a te bucura din nou(…) sau pentru a elibera(…), sau pentru a prelucra, a rezolva, sau a modifica după cum este cazul(…)- asa ca acorda-ţi timp pentru a putea sta atât de mult pe cat va fi nevoie pentru a vizita aceste camere(…)- câteva minute sau zeci de minute in timpul obişnuit… pot părea in hipnoza multe minute,…ceasuri,…sau chiar zile…iar atunci când ai terminat de vizitat oricare dintre aceste camere…revino pe coridor(…)- si usa camerei o vei lăsa deschisa…sau o vei putea închide la loc…după cum ti se va părea potrivit…Uneori poţi găsi in aceasta camera ceva ce trebuie eliberat(…) si in aceste cazuri… poate fi util sa laşi usa deschisa…si geamurile deschise…astfel încât sa se poată elibera cu adevărat…Ar putea fi acolo de exemplu o rana veche…care s-a cicatrizat,..lăsând in urma durerea,…iar acum a sosit momentul pentru a lăsa aceasta durere… sa se depărteze…odată pentru totdeauna(…); sau ar putea fi acolo o neînţelegere rămasă de demult…care ar putea fi clarificata acum…si eliberata si ea in sfârşit(…)- unele camere pot fi foarte plăcuţe de revizitat(…) caci poţi găsi acolo o scena cu adevărat fericita…petrecuta in copilăria ta…sau un lucru pe care l-ai putut împărţi cu cineva apropiat,..ceva ce este într-adevăr minunat de retrăit,…atât de plăcut de retrăit … încât te simţi…de parca ai fi din nou acolo…bucurându-te cu toate simţurile…de toate sentimentele,…de toate reacţiile…care au făcut parte din acel moment(…), iar daca vei

găsi acolo ceva pentru a carei rezolvare a sosit momentul potrivit(..) vei fi surprins(a) sa constaţi…cat de surprins(a) vei fi văzând ca poţi rezolva problema…atât de uşor(…); cumva vei descoperi un nou punct de vedere asupra ei „o noua modalitate de abordare…care te va ajuta sa o rezolvi(…) si in ceea ce ma priveşte sunt foarte curioasa in ce va consta asta… si la fel de nerăbdătoare de a afla cat mai multe despre aceste posibilităţi (…)- plimbă-te așadar pe acest coridor… in timp ce eu te voi lăsa in linişte timp de 2-3 minute…lăsându-te…să-ţi concentrezi întreaga atenţie…asupra a ceea ce se întâmplă pe coridor…

Iar acum, bineînţeles ca dispui in continuare…de tot atâta timp hipnotic…de cat ai nevoie…corespunzând…aproximativ unui minut din timpul cronologic…astfel încât să-ţi poţi termina vizita…ştiind ca vei putea reveni la acest coridor…oricând…pentru a-l revizita,…pentru a-l reexplora…si probabil vei dori acest lucru in viitorul apropiat,(…) iar atunci când ai terminat de vizitat camerele pe care urma sa le vizitezi de aceasta data(…) îmi vei comunica si mie acest lucru…inspirând o data foarte profund(…)

Este atât de interesant ca o astfel de călătorie…poate readuce la suprafaţa conştiinţei…lucruri care au stat atât de mult timp in inconştient;…iar acuma când te-ai întors pe coridorul principal…după ce ai vizitat camerele pe care trebuia sa le vizitezi,..de data asta te îndrepţi…spre celalat capăt al coridorului(…); si ajungând aici…descoperi o bifurcaţie a coridorului;…o vei putea lua la dreapta…sau la stânga…si sunt curioasa sa stiu…in care dintre direcţii te vei îndrepta,... ştiind insa ca vei alege aceea dintre direcţii…care acuma ti se va potrivi cel mai mult „si luând-o fie la dreapta,…fie la stânga,…vei ajunge la un alt coridor,…la fel de frumos,…având si acesta multe uşi,…având in spatele lor multe camere…si într-o zi s-ar putea sa doreşti sa revii pe acest coridor…pentru a explora camerele ce se găsesc aici(…), iar coridorul va fi aici întotdeauna,…indiferent de când anume ai dori sa revii aici(…); pentru moment insa…acest coridor…te va duce înapoi (…) rămânând in continuare…într-o stare plăcută de transa…

INTERVENŢIE DE HIPNOANALIZĂ"ALICE ÎN ŢARA OGLINZILOR"

"Instalează-te cât mai confortabil pe scaun / fotoliu, conştientizând lucrurile care te înconjoară. Simţi apăsarea spătarului scaunului, simţi atingerea hainelor pe care le porţi, apleacă-ţi urechea asupra diferitelor zgomote pe care le poţi distinge, simte aerul din încăpere şi mângâierea lui uşoară pe obraji şi pe frunte. Acum nu trebuie să mergi nicăieri şi nu trebuie să faci nimic. Acum eşti pur şi simplu aici.

Iar acum, lasă încet ca ochii să se închidă, ca şi cum ţi-ai întoarce privirea în interiorul tău, dinspre tine înspre tine, pentru a putea pătrunde în tine, în profunzimea ta. Şi, pentru a permite ca acest lucru să se întâmple, poţi începe prin a-ţi concentra atenţia asupra propriei corporalităţi şi a eventualelor modificări insignifiante care pot să apară în corpul tău atunci când inspiri şi expiri, ştiind că acest lucru te va ajuta să te relaxezi, atât cât ai nevoie, pentru a putea pătrunde în cea mai profundă transă hipnotică de care poţi profita aici şi acum. Ascultând vocea mea, zgomotele din jur s-ar putea chiar să observi cum din când în când ochii ar dori să se deschidă. Şi asta e foarte bine. Pentru că nu aş dori să intri în transă prea repede.

Aşa că, continuă să conştientizezi aerul pe care-l inspiri şi-l expiri. Şi în timp ce expiri îţi poţi imagina cum umfli un balon de săpun care conţine în interiorul lui cifra 3. Şi poţi savura transparenţa şi culorile curcubeului balonului de săpun, precum şi plutirea lui odată cu cifra 3. Mă şi întreb cum arată, ce culoare are? Şi continuând să priveşti plutirea acestui balon de săpun, poţi să expiri un nou balon de săpun, la fel de frumos colorat, de uşor, de transparent, care va conţine în interiorul lui cifra 2. Şi poţi să priveşti cum balonul ce conţine cifra 2 pluteşte lin spre cel care conţine cifra 3. Cele două baloane se angajează într-un zbor lin, plăcut, asemeni unui vals pe care-l priveşti cu încetinitorul. Şi privind acest vals calm, liniştit, relaxat, simţi cum devii din ce în ce mai relaxat, de parcă te-ai alătura şi tu dansului lor, simţind poate doar o foarte plăcută senzaţie de legănare sau de rotire. Şi poţi, ca odată cu următoarea expiraţie, să sufli un nou balon de săpun, poate diferit sau poate identic cu celelalte două, care va conţine în interiorul lui cifra 1. Şi acest balon se va alătura prin zborul lui celorlalte două baloane.

Şi, odată cu plutirea celor trei baloane de săpun într-un dans ritmat, lent, ameţitor, rotitor, poţi să laşi această foarte plăcută senzaţie a ta de legănare sau de rotire să te relaxeze, din ce în ce mai

profund, de parcă te-ai roti odată cu cele trei baloane de săpun în acelaşi ritm. Şi poţi să laşi I.C. tău să aducă în conştiinţa ta o imagine legată de o situaţie plăcută în care te-ai relaxat, rotindu-te sau legănându-te într-un foarte plăcut dans lent, ameţitor, reconfortant, liniştitor. Şi această situaţie, pe care laşi ca I.C. tău să o aleagă, poate fi una din amintirile tale la care ai dorit întotdeauna să revii şi pe care ţi-ai dorit dintotdeauna să o retrăieşti. Sau poate fi una de care ai crezut că ai uitat şi poţi fi surprins să o regăseşti acum. Sau poate fi una de care ai crezut că ai uitat şi poţi fi surprins să o regăseşti acum. Sau poate fi o imagine pe care chiar acum o creează imaginaţia ta, o imagine pe care ţi-ai dorit întotdeauna să o trăieşti.

Nu căuta în mod conştient o astfel de situaţie, ci lasă I.C- tău să aleagă una din ele. Şi atunci când se va întâmpla acest lucru am să te rog să-mi comunici şi mie printr-un respir profund. *(seaşteaptă răspunsul de confirmare)*

E bine. Trăieşte cât mai intens această foarte plăcută senzaţie de mişcare, rotire, legănare. Savurează fiecare clipă, simte-i ritmul, cadenţa, liniştea. Poate poţi chiar să auzi sunetele muzicii, poţi vedea persoanele din jur, poţi savura toate detaliile, eventualele atingeri, senzaţii din corpul tău. Îţi poţi simţi bătăile inimii, eventualele pulsaţii din corp, senzaţia de aprofundare sau de plutire ştiind că toate aceste senzaţii se derulează paralel cu o foarte plăcută senzaţie de relaxare care-ţi învăluie întregul corp. Şi am să-ţi las câtva timp hipnotic, în linişte, pentru a putea savura cât mai bine întreaga bogăţie şi împlinire a acestei trăiri.

Şi acum poţi să-ţi imaginezi că odată cu această foarte plăcută senzaţie de învârtire parcă lucrurile din jur încep să-şi piardă conturul aşa cum se întâmplă atunci când te roteşti şi nu poţi fixa punctele, imaginile. Şi continui să te roteşti spiralar, de parcă te-ai afunda încet într-un vârtej care te atrage în interiorul lui şi care te va purta treptat, pe nesimţite spre un tărâm de basm pe care îl vom numi "Ţara Oglinzilor". Şi te laşi dus odată cu acest vârtej, fiind instalat foarte confortabil în interiorul lui, în deplină siguranţă, asemeni lui Peter Pan sau Tinkel Bell, ştiind că nimic nu-ţi poate tulbura zborul spre acest tărâm de vis numit "Ţara Oglinzilor", în care vei putea descoperi lucruri, în care vei putea rezolva problemele tale.

Şi în continuare aterizezi foarte lin, fără nicio zdruncinătură, oprindu-te în acelaşi timp din rotire, la poarta tărâmului pe care l-am

numit "Ţara Oglinzilor". Şi atunci când ai ajuns la poarta tărâmului pe care l-am numit "Ţara Oglinzilor" te rog să-mi dai şi mie de ştire printr-un inspir profund. *(se aşteaptă răspunsul de confirmare al pacientului)*

Acum te afli la poarta "Ţării Oglinzilor", unde pentru a putea fi acceptat imaginează-ţi că-ţi pui toate grijile, necazurile, frământările într-un glob de cristal. Şi ia acest glob de cristal şi pune-l bine, de-o parte, ştiind că-l poţi recupera atunci când vei reveni din "Ţara Oglinzilor".

Şi acum, te poţi pregăti să pătrunzi în "Ţara Oglinzilor" amintindu-ţi cum a făcut şi Alice, fără a şti la ce se poate aştepta, fără a şti ce urmează să se petreacă sau ce urmează să facă, simţind emoţia curiozităţii de a experimenta ceva nou. Şi oricât ar părea de ciudat la început, simţind emoţia necunoscutului, după un timp ea se va transforma în curiozitatea aventurii ce încântă şi fascinează spiritul, pentru că niciodată nu ştii ce urmează sau ce va fi, dar poţi şti că este în regulă să nu ştii ce-ţi rezervă viitorul, într-u cât lucrurile se schimbă în mintea noastră pe măsură ce I.C. schimbă modul în care gândim despre cum sunt lucrurile şi cum le simţim. Tot aşa cum Alice, când a văzut acea oglindă deformată, se putea vedea mai mică sau mai mare sau, cel puţin, aşa i s-a părut ei că se întâmplă.

Acum pătrunde în "Ţara Oglinzilor", priveşte de jur în jur, priveşte diferitele oglinzi care te înconjoară. Te poţi vedea în diferite oglinzi din jurul tău, fiind diferit în fiecare din imagini. Ştiind că înapoia fiecărei oglinzi în care te poţi privi se petrece ceva ce încă nu ştii. Poate că în una din oglinzi eşti mai mic sau mai mare, copil sau adolescent sau adult sau bătrân, poate că eşti mai vesel sau mai trist. Te poţi plimba în continuare între aceste oglinzi ştiind că oricum eşti liniştit pentru că indiferent ce imagine îţi apare grijile şi frământările le-ai lăsat la intrarea în "Ţara Oglinzilor". Şi poţi să asişti la aceste imagini legate de tine liniştit, relaxat şi vei fi poate surprins să constaţi că imaginea din oglindă este poate diferită de cea reală, conştientă cu care eşti obişnuit.

Priveşte-te cu atenţie, constată modificările trăsăturilor tale, a gândurilor tale, a senzaţiilor tale. Să ştii că poţi, precum Alice, să intri prin orice oglindă, fiind suficient să te laşi atras de ea şi să o atingi. Te vei plimba acum pe lângă oglinzi păşind lent şi din când în când te vei simţi atras de o oglindă sau alta, de o imagine sau alta. Iar atunci când

te vei simţi atras de una din ele vei şti că această atracţie reprezintă un semnal dinspre tine înspre tine, care te va informa că trebuie să intri prin acea oglindă în care poate vei găsi un lucru neterminat. S-ar putea să fie ceva ce a fost dus la bun sfârşit şi care te poate ajuta in rezolvarea problemei tale actuale. S-au s-ar putea ca imaginea ta proiectată în oglindă să ascundă înapoia ei o amintire a cărui retrăire să te poată bucura indiferent care ar fi ea. S-ar putea ca imaginea ta din altă oglindă să-ţi sugereze că înapoia ei este ceva de care tocmai a sosit momentul să te ocupi.

Există deci, o sumedenie de posibilităţi. Te poţi vedea în oglindă ştiind că de multe ori ceea ce se reflectă în oglindă nu este ceea ce pare a fi. Şi acum ai oportunitatea de a explora ceea ce se află cu adevărat înapoia imaginii tale exterioare prin simpla trecere prin oglindă.

Aşadar, lasă-ţi timp, iar atunci când te vei simţi atras de oricare dintre oglinzi, de oricare dintre imaginile tale proiectate în oglinzi, vei putea vizita, explora, trăi ceea ce se află în interiorul ei. Aşa că, dacă te vei simţi atras de una dintre imaginile tale în oglindă, poţi să ştii că a venit momentul ca acum să fie explorată. Sau că aici ar trebui să eliberezi ceva sau să prelucrezi ceva sau să modifici ceva, după cum e cazul.

Aşa că lasă-ţi timp, ia-ţi atât de mult timp din timpul hipnotic şi câteva minute din timpul arătat pe cadranul ceasului, de cât ai nevoie pentru a putea vizita ceea ce se află în interiorul acestei oglinzi în care sesizezi masca ta exterioară, fiind suficient să atingi oglinda pentru a fi absorbit în ea. Şi atunci când ai terminat de explorat una din oglinzi revin-o în afara ei. Dacă vrei poţi să o laşi în urma ta cum a fost sau poţi să o spargi pentru a se vedea imaginea ta reală în exterior. Procedezi aşa cum ţi se pare potrivit, mai ales dacă există ceva de eliberat să se poată elibera cu adevărat şi să poată fi lăsat să-şi ia zborul. Şi poate poţi constata cu surprindere cum imaginea ta exterioară, proiectată pe oglindă, se modifică sau se suprapune cu cea interioară oglinzii, constatând cât de mult te bucură suprapunerea celor două imagini. Bucură-te de toate sentimentele, emoţiile pe care le trăieşti, punând în balanţă în permanenţă imaginea ta exterioară proiectată pe oglindă şi cea interioară. Iar dacă vei găsi acolo ceva, o problemă de care în sfârşit a sosit momentul să te ocupi, vei fi surprins să constaţi cât de surprins vei fi văzând cât de bine o poţi rezolva. Cumva, o nouă modalitate de a o privi, de a te apropia de ea îţi va veni

în minte. Mă şi întreb cum anume va fi şi în acelaşi timp cum se va schimba imaginea ta din oglindă odată cu rezolvarea problemei. Sper să afli de această posibilitate pentru că şi tu poţi fi uneori precum Alice în Ţara Oglinzilor. Aşa că eu voi rămâne în linişte câtva timp pentru a te lăsa să explorezi *(se lasă în linişte 2-3 minute).*

Iar acum, bineînţeles, vei avea la dispoziţie atâta timp hipnotic de cât ai nevoie şi mai ai aproximativ o jumătate de minut indicat pe ceas pentru a-ţi încheia explorare, ştiind că vei putea reveni în "Ţara Oglinzilor" pentru a reexplora şi a-ţi schimba propria imagine ori de câte ori vei dori în viitor.

Şi cât de interesant este că o astfel de călătorie ne poate readuce în conştient sau ne poate ajuta să conştientizăm lucruri care au zăcut în I.C., făcând astfel ca imaginea noastră despre noi să se schimbe. Aşa că ai revenit acum în afara oglinzii după ce le-ai vizitat pe cele care te-au atras de data asta şi îndreaptă-te spre poarta "Ţării Oglinzilor". Îţi iei rămas bun de la ea ştiind că te poţi reîntoarce de câte ori ai nevoie, ea fiind aici pentru tine întotdeauna.

Iar acum, treci prin această poartă, recuperează-ţi globul de cristal şi ia înapoi exact atâtea griji, frământări, nevoi, suspiciuni de câte crezi că ai nevoie. Şi când crezi că ai intrat din nou în posesia lor, respiră de 3 ori profund şi lasă să-ţi apară în faţa privirii interioare balonul de săpun 1, simţind cum cu apariţia lui apare şi balonul 2 şi cel cu cifra 3, a căror dans lent, cadenţat, ritmat te atrage împreună cu ele în acel vârtej liniştitor, care te aduce în încăperea aceasta, pe scaunul acesta, simţind atingerea hainelor de pe corp, simţind cum îţi revine treptat energia în mâini, gât, umeri, în întreg corpul. Îţi simţi mintea activă, trează, receptivă la tot ce este în jur. Eşti conştient de respiraţia ta, de inspiraţie şi de expiraţie, şi cu fiecare inspiraţie simţi din ce în ce mai mult cum energia îţi revine în mâini, în umeri, în gât, în picioare, în întreg corpul. Te simţi pe deplin treaz şi poţi deschide ochii, acum.

INTERVENŢIA: "CONSILIERUL PERSONAL"

****Este o tehnică de autoanaliză, se utilizează de câte ori se urmăreşte obţinerea unorrăspunsuri din partea inconştientului pacientului. Se foloseşte pentru a antrena pacientul pentru*recurgerea la această tehnică în viaţa de zi cu zi.

"Te imaginezi într-un mediu care te umple de căldură, de linişte, de sentimentul confortului şi respectului faţă de tine însăţi. Poţi căuta în amintirile tale pentru a găsi acest loc sau puţi să ţi-l creezi tu însăţi.

Şi concentrează-ţi atenţia asupra detaliilor acestui loc pentru a le putea trăi cu toate simţurile, pentru a avea cât mai pregnant sentimentul că te afli acolo. Şi uitându-te de jur împrejur, undeva aproape de tine, vei sesiza o potecuţă care se pierde undeva în zare. Păşeşti înainte pe această cărare, plimbându-te în voia ta, în ritmul tău, până când deodată, vei sesiza în depărtare o strălucire alb-albăstruie, care încet se apropie de tine fără a fi câtuşi de puţin înfricoşătoare. Şi pe măsură ce se apropie din ce în ce mai mult, realizezi că în realitate este o fiinţă vie: poate o persoană pe care o cunoşti, poate un animal prietenos. Şi te rog să observi cât mai bine această fiinţă pentru a sesiza cât mai multe detalii legate de ea. Caută să-I determini sexul, străduieşte-te să-I vezi cât mai clar trăsăturile feţei, părul, ochii, constituţia. Caută să o vezi atât de clar cât este posibil. Iar dacă această fiinţă îţi generează sentimente de căldură, linişte şi siguranţă poţi ști că te-ai întâlnit cu **consilierul tău personal**.*(se cere răspuns ideomotor când a apărut consilierul personal)*

Şi ştiind asta, întreabă-ţi consilierul cum se numeşte, iar după aceea roagă-l să te ajute în rezolvarea problemelor cu care te confrunţi. Angajează-te mai departe într-o discuţie cu consilierul tău, discută cu el problemele, necazurile cu care te confrunţi, ca şi când ai discuta cu un prieten foarte apropiat şi adresează-i consilierului tău personal acele întrebări referitoare la tine la care doreşti să afli răspuns. Şi concentrează-ţi toată atenţia asupra răspunsurilor pe care ţi le dă şi care pot fi formulate verbal pe parcursul discuţiei sau sub forma unor gesturi simbolice. De exemplu: arătând un obiect sau punându-ţi în faţă un lucru sau prin oricare altă modalitate. Asigură-te că reţii tot ceea ce ţi-a spus sau ţi-a arătat, ştiind că cu toate că pentru moment nu ai înţeles tot ceea ce ţi-a spus, te vei putea gândi ulterior şi vei putea găsi sensul, înţelesul profund al celor comunicate".

Se lasă timp şi se cere confirmare prin răspuns ideomotor.

"Şi atunci când ai primit răspuns la întrebările care te frământă acum, mulţumeşte-i consilierului pentru răspunsurile date şi înţelege-te cu el cum veţi putea intra din nou în legătură pentru a putea discuta din nou, pentru a-i putea solicita şi în alte ocazii răspunsuri la întrebările care te frământă. Iar atunci când v-aţi înţeles că vă veţi întâlni din nou, ia-ţi rămas bun de la consilierul tău şi pregăteşte-te să revii din nou acasă".

Se face revenirea corespunzătoare inducţiei

INTERVENŢIA: "MEDITAŢII ASUPRA UNEI AMINTIRI CREATIVE DIN COPILĂRIE"

J. BRADSHAW

"Aşează-te confortabil, şi încet închide ochii. Concentrează-ţi atenţia asupra respiraţiei şi conştientizează acele lucruri care se întâmplă în corpul tău atunci când inspiri şi atunci când expiri. Expiră încet un abur alb, care se transformă în cifra 5 pe fundalul unei perdele de catifea neagră, iar dacă nu vezi 5, atunci desenează-l cu degetul arătător întins.

Iar acum expiră un 4 sau desenează-l cu degetul. Dă-ţi drumul puţin, relaxează-te. Dar fii în acelaşi timp conştient şi de faptul că-ţi menţii tonusul, că te ţii în măsura în care apreciezi că acest lucru îţi este necesar.

Acum expiră sau desenează cifra 3. Acum te poţi relaxa şi mai mult. Ai învăţat să-ţi menţii tonusul atunci când ai învăţat să mergi, când ai învăţat să mănânci, şi ai învăţat să-ţi dai drumul atunci când te dădeai cu leagănul şi simţeai cum vântul îţi răvăşeşte părul. Ţi-ai dat drumul atunci când ai visat pentru întâia oară, atunci când s-a lăsat noaptea şi ai adormit. Deci, ştii în ce măsură să te ţii şi în ce măsură să stai. Poţi fii acum pe deplin conştient de glasul meu, de zgomotele din jur, de atingerea îmbrăcămintei pe pielea ta. Simţi apăsarea spătarului scaunului şi mângâierea uşoară a aerului din încăpere pe obraji şi pe frunte. Şi poţi intra în acelaşi timp într-o transă uşoară, odihnitoare. Poţi simţi amorţeala care-ţi cuprinde treptat tot corpul. Poţi simţi cum corpul tău devine treptat din ce în ce mai greu sau din ce în ce mai uşor, ca un fulg. Indiferent de ce anume simţi, greutate sau uşurare, lasă senzaţia aceasta să te adoarmă, cufundându-te într-un somn hipnotic plăcut şi binefăcător, care-ţi va permite să descoperi cel mai curioase amintiri ale copilăriei tale. Acestea s-ar putea să-ţi apară cât se poate de clare sau, dimpotrivă, extrem de confuze şi greu inteligibile. Dar poţi fi sigur că în mod cert vor fi purtătoare ale germenului creativităţii, care te vor ajuta să-ţi rezolvi mai eficient problema. Vor fii poate amintiri pe care le-ai prelucrat deja sau ar putea fi amintiri de a căror evocare ai nevoie tocmai acum. Şi ceea ce vei ştii, ceea ce vei afla îţi va fi util. Pregăteşte-te acum şi acordă-ţi 2 minute de timp obişnuit care pentru I.C. pot reprezenta o veşnicie. Vei regăsi astfel, un alt fel de timp şi poţi face acest lucru chiar începând de acum".

Pacientul este lăsat timp de 2 minute.

"Indiferent de ce amintiri ai evocat este bine să ştii că ele îţi sunt utile şi-ţi fac bine. Poţi medita asupra celor evocate. Şi-mi pot imagina, că s-ar putea să-ţi dai seama, încă de pe acum, ce semnifică ele

pentru tine şi cum te ajută ele. Sau s-ar putea să fie nevoie să iei cu tine ceea ce amintirile ţi-au oferit şi să convieţuieşti cu ele mai multe zile, poate chiar mai multe săptămâni, şi tu vei fi singura persoană care va şti asta. E posibil să rămâi surprins că s-ar putea să pricepi totul brusc, pe neaşteptate, poate atunci când priveşti ceva sau când citeşti o carte sau când te plimbi şi dintr-o dată totul ţi se luminează.

Vezi acum cifra 3 şi simte-ţi din nou mâinile şi mişcă-ţi uşor degetele de la picioare. Vezi cifra 5 şi simţi cum tot corpul tău revine la viaţă. Fii prezent cu toată fiinţa ta aici şi acum, simţind cum revii la starea de veghe conştientă şi uşor deschide ochi

TEHNICĂ COMBINATĂ
= FROM ŞI NASH =
I. TEHNICA DE INTERVENŢIE: PICTURA DIN RAMA ANTICĂ

Nu se discută cu pacientul nimic despre problema sau conflictul pe care îl trăieşte. Se poateface orice inducţie. După ce a ajuns la o relaxare corespunzătoare se continuă cu exerciţiul.

„Acum cobori câteva trepte şi pe măsură ce păşeşti pe fiecare dintre trepte, te vei adânci tot mai mult în transă. La capătul treptelor vei descoperi camera ta personală, care se aseamănă foarte mult cu o cameră pe care ţi-ai dori să o ai sau ai avut-o la un moment dat. sau o descoperi chiar acum. Este o cameră foarte specială, o cameră în care s-ar putea să vezi lucruri pe care în mod obişnuit nu le poţi vedea. Aşa că, coboară liniştit în această cameră şi păşeşte în această cameră a ta, personală şi priveşte de jur împrejur. Savurează fiecare părticică a acestei camere, ia cunoştinţă de toate senzaţiile pe care ţi le generează. Priveşte de jur împrejur şi lasă să vezi şi să simţi lucrurile pe care în mod obişnuit nu le vezi.” *(se lasă un timp pentru a adânci percepţia)*

„Pe unul din pereţi ai să poţi să vezi o oglindă. Apropie-te de ea şi priveşte-te în imaginea din oglindă. Descoperă-ţi fiecare trăsătură în parte, priveşte-le cu multă atenţie. Uită-te în ochii tăi. Şi în timp ce faci acest lucru lasă-te să simţi şi să trăieşti ceea ce îţi transmite privirea ta.

Întreabă-te ce gânduri îţi vin în minte atunci când îţi priveşti proprii ochi, propria ta privire. Şi, cu siguranţă, ochii tăi sunt încadraţi de sprâncenele tale. Priveşte-le arcuirea. Şi trăieşte ceea ce-ţi transmite arcuirea sprâncenelor tale în acest moment. Şi poţi să-ţi urci privirea spre fruntea ta şi să laşi frâu liber gândurilor tale atunci când îţi priveşti fruntea, întrebându-te ce este în spatele ei. Admiră-ţi părul, sesizează-i strălucirea. Şi poţi să-ţi priveşti în continuare pometţii. Şi să ajungi spre buzele tale, constatând ce poţi simţi şi trăi atunci când le priveşti în oglindă. Poţi să cobori privirea asupra bărbiei tale şi asupra gâtului tău. Şi după ce ai analizat în amănunţime toate aceste trăsături ale tale, simţind pe deplin tot ceea ce-ţi transmit şi ce gânduri generează în tine, poţi să mai priveşti încă o dată imaginea ta de ansamblu, luând aceste trăiri cu tine.” *(se lasă timp pentru a putea să-şi privească in amănuntimaginea; eventual se poate cere răspuns ideomotor)*

„Şi acum, după ce ai făcut acest lucru, poţi să te întorci spre un alt perete al încăperii unde vei putea întrezări un tablou. Este un tablou contemporan, dar care se află într-o ramă veche, antică, care este plin de praf şi de pânze de păianjen. Şi poţi să simţi cum îţi doreşti să te apropii mai mult de acest tablou, de aceasta pictură pentru a o putea privi mai de aproape, în acelaşi timp devenind curios sa vezi ce reprezintă. Şi în timp ce te apropii, constaţi că în apropierea picturi este o masă pe care se află o sticlă de terebentină / diluant, câţiva bureţi şi cârpe. Poate că o să doreşti să ştergi , să cureţi tabloul de praf şi pânze de păianjen, astfel încât să poţi vedea mai bine ceea ce reprezintă. În mod simbolic este legat, într-un fel sau altul, de problema ta sau reprezintă conflictul tău.” *(urmează o parte în care sediscută detaliat,în transă, tot ceea ce vede acolo)*

……………………………………………………………………………………

„Şi acum poţi constata ceva interesant în legătură cu acest tablou. Priveşte colţul din dreapta jos. Pare că uleiul din acea parte şi pânza sunt un pic rupte. Dacă începi să tragi uşor şi să rulezi înapoi această pictură poţi să observi că dedesubtul acestei picturi se află o altă pictura, care a fost pictată mai dedemult. Aşa ca îndepărtează cu foarte mare grijă pictura de deasupra punând un pic de terebentină în acel colţ şi priveşte pictura de dedesubt. Ce reprezintă acea pictură?” *(din nou se discută detaliat ceeste acolo)*

Se poate continua, în funcţie de cât de veche este problema, să se

dezvelească mai multepicturi, câte are nevoie. Această tehnica este o tehnică regresivă, prima pictură este cea mai recentă şişe coboară în profunzimea problemei cu fiecare pictură dezvelită.

revenirea din transă.

„Te întorci în camera ta personală, te uiţi ce este acolo … ”

Se face o asociere a trăirii din oglindă cu ceea ce apare în pictură. Nu se discută nimic despre problemă înainte de transă, este lăsat I.C. pacientului să găsească conflictul în timpul transei. Se merge pe trăirile şi sentimentele apărute în momentul când s-a privit în oglindă. pacientul a investigat tot ce avea de investigat, se cere răspuns ideomotor, pentru a nu-l trece pepacient spre un alt perete prea repede.

II. ETAPA DE REZOLVARE: OGLINDA DESPICATĂ

După ce se face inducţia, se reia scenariul de coborâre a scării, de intrare în cameră, undepacientul urmează să-şi amintească ceea ce a trăit (se face o simplă sugestie) şi unde urmează să seântâlnească cu consilierul personal căruia îi poate cere: ce are nevoie pentru a schimba imaginea dinoglindă, pentru a învinge rezistenţele (la unii pacienţi este nevoie) care nu i-au permis să se vadă în

rezolvarea conflictului sau problemelor personale.

stânga îşi vede imaginea din prima transă, cu câteva detalii care i se reamintesc, iar în dreapta apareimaginea ideală, imaginea pe care o va avea după ce conflictul a fost rezolvat, cum ar vrea să ajungă.Deocamdată această parte dreaptă este aburită, ca şi cum ar avea o ceaţă, stropi de apă şi imagineanu este foarte clară. I se propune pacientului să se privească din nou în oglinda din partea stângă şi sădevină conştient de reflexia lui şi apoi:

„Şi acum te poţi întoarce spre peretele unde este oglinda în care te-ai privit în transa anterioară. S-a întâmplat un lucru curios, oglinda în care te-ai privit este despicată în două: în partea stângă este aceiaşi imagine pe care ai văzut-o în transa anterioară, imaginea care era … *(se dau câteva detalii despre imaginea anterioară)*, iar în partea dreaptă a oglinzii este o imagine ideală, imaginea pe care tu o vei avea atunci când conflictul tău de acum va fi rezolvat, imaginea pe care tu doreşti sa o ai. Deocamdată această imagine din partea dreaptă este aburită, ca şi cum oglinda ar fi acoperită de ceaţă sau de stropi de apă, imaginea nu este foarte clară. Priveşte din nou în partea stângă a oglinzii la imaginea ta anterioară şi poţi devenii conştient de imaginea ta

reflectată in acea oglindă. Acum priveşte în partea dreaptă a oglinzii şi observă că imaginea devine din ce in ce mai clară. Te poţi privi din nou in partea stângă a oglinzii şi poţi să te vezi într-adevăr aşa cum arăţi acum, în timp ce în partea dreaptă a oglinzii despicate te poţi vedea aşa cum vei arăta când conflictul va fi rezolvat. Şi în timp ce priveşti, figura din stânga oglinzii despicate se modifică încet ca şi cum ar fi trasă, deplasându-se în imaginea din partea dreaptă a oglinzii. Şi poţi să priveşti cum această imagine din stânga este atrasă ca de o forţă magnetică şi asimilată de imaginea din dreapta.

Şi în timp ce acest lucru se petrece conştientiază ceea ce simţi şi ceea ce-ţi vine în minte astfel încât în continuare vei putea să realizezi această atracţie a imaginii pe parcursul a câteva săptămâni sau luni, exact atât timp de cât ai nevoie, până când te vei potrivi exact cu imaginea din partea dreaptă a imaginii. Şi pe măsură ce imaginea din dreapta oglinzii te atrage din ce în ce mai mult, din ce în ce mai mult poţi simţi, parcă deja, transformarea petrecându-se. Şi cât de bine te poţi simţi să fii capabil să faci acest lucru pentru tine însuţi. *(se cere răspuns ideomotor)*

Şi odată ce ai reuşit să faci acest lucru, priveşte spre un alt perete pe care ai să găseşti un calendar care are pagini pentru fiecare zi a anului, pentru fiecare lună. Şi privind calendarul poţi constata cum vântul dă paginile una după alta şi lasă să se oprească la o pagină pe care I.C. tău o apreciază ca fiind potrivită pentru schimbarea dorită." *(se cere răspuns ideomotor şi se face revenirea)*

La întâlnirea cu consilierul personal se poate discuta ce anume a găsit, dacă mai are nevoie de ceva, , i se lasă timp să discute cu acesta.

TEHNICA TEATRULUI

INDUCŢIA:

„Instalează-te confortabil pe scaun / fotoliu, aşezându-ţi ceafa pe spătarul acestuia. Fixează-ţi privirea direct în faţă şi, aşa cum priveşti, fixează-ţi un punct mai sus, la nivelul tavanului. Poţi să constaţi cum pleoapele îţi devin din ce în ce mai grele, tot mai grele. Pleoapele tale devin foarte, foarte obosite. Ochii îţi obosesc şi devin grei. Pleoapele îţi devin din ce în ce mai grele, tot mai grele. Şi cu cât devin mai grele, cu atât le vei putea relaxa mai bine. Şi cu cât te vei relaxa mai bine, cu atât mai bine vei putea urmări sugestiile

următoare: pleoapele tale devin din ce în ce mai grele, din ce în ce mai obosite, din ce în ce mai grele. Poate că poţi sesiza o tresărire sau o clipire a lor. Acesta este un semn foarte bun care-ţi confirmă că pleoapele devin din ce în ce mai grele.

S-ar putea ca ele să mai clipească din când în când şi asta este în regulă. Dacă doreşti să te adânceşti într-o stare de relaxare cât mai profundă, tot ceea ce ai de făcut este să laşi pleoapele să se închidă încet şi strâns, foarte strâns, până voi număra de la 1 la 3. Nu-ţi vei închide ochii pentru că trebuie, ci pentru că într-adevăr dorești să fii din ce în ce mai profund relaxat.

1 … Pleoapele tale devin din ce in ce mai grele.

2 … Tot mai grele, mult mai grele. Pleoapele tale pot chiar să mai tresară din când în când.

3 … Acum închide ochii tăi strâns şi lasă ochii să se rostogolească în interiorul tău.

Şi în timp ce ochii tăi se rostogolesc în spatele capului tău, observă cum pleoapele tale se unesc din ce în ce mai tare și mai strâns una de alta. Şi poţi să simţi această strânsoare, nu-i aşa? Aceasta îţi dovedește că într-adevăr relaxarea începe să funcţioneze, în timp ce pleoapele continuă sa fie strânse laolaltă tot mai tare. Şi în timp ce îţi întorci privirea înspre tine, pentru încă câteva momente, vei deveni din ce în ce mai profund relaxat, tot mai relaxat. Şi dacă într-adevăr îţi doreşti să te adânceşti tot mai profund, tot ceea ce ai de făcut este să numeri lent înapoi de la 100 la 0. Cu fiecare număr pe care-l vei pronunţa şi cu fiecare respiraţie pe care o vei avea vei deveni din ce în ce mai relaxat, tot mai relaxat.

Şi dacă într-adevăr îţi doreşti să te adânceşti în relaxare va fi suficient să te gândeşti la o senzaţie de amorţire, de îngreunare care începe sa apară în gleznele tale. Poţi doar să-ţi imaginezi, dacă doreşti, cu ochii minţii tale cum eşti aşezat cu picioarele unul lângă celălalt sau încrucişate, sau poţi doar să-ţi imaginezi, dacă doreşti, senzaţia de amorţire şi îngreunare pe care o poţi avea în braţul tău atunci când adormi. Sau poţi doar să-ţi imaginezi senzaţia de îngreunare şi amorţire asemănătoare

aceleia care apare atunci când dentistul îţi injectează xilină în gingii. Senzaţia de îngreunare și amorţire se deplasează din gleznele tale încet, din ce în ce mai sus, tot mai sus spre gambele tale, în sus

spre coapsele tale, spre întreg corpul tău.

Cu fiecare expiraţie vei deveni din ce în ce mai relaxat. Atât de relaxat pe cât doreşti. Este într-adevăr atât de uşor să te laşi sa aluneci într-o stare tot mai profundă de relaxare. Şi acest lucru se va întâmpla doar după ce îţi vei ridica braţul direct spre tavan. Deci, daca îţi doreşti într-adevăr să te relaxezi tot mai profund, când voi spune 3 vei putea să-ţi ridici uşor braţul tău drept sau braţul tău stâng, indiferent pe care-l vei alege. Este foarte important sa te concentrezi pe ideea ca în timp ce braţul tău se ridică îţi spui, îţi imaginezi şi te gândeşti cu fiecare mişcare a braţului tău: „ mă scufund într-o stare de relaxare mai profundă, din ce în ce mai profundă”. Deci, când voi pronunţa 3, îţi vei ridica încet braţul tău stâng sau braţul tău drept. Poţi sa decizi acum care braţ urmează să-l ridici încet direct spre tavan.

1 … 2 … 3 Acum lent, ridică braţul tău, foarte încet, poate chiar jumătate de centimetru o dată şi, cu fiecare mişcare a braţului în sus, nu trebuie decât să te gândeşti la tine, spunându-ţi: „mă relaxez din ce în ce mai profund, tot mai profund”. Şi dacă într-adevăr doreşti să te adânceşti şi mai mult, după ce braţul tău a atins o poziţie perpendiculară, vei constata cum vei trece într-o stare de relaxare cât mai plăcută şi cât mai profundă. Cu cât degetele tale devin din ce în ce mai relaxate, precum şi braţele tale, cu atât mai relaxat vei fi şi tu. Vei simţi cum vei deveni din ce în ce mai relaxat şi eşti nerăbdător să vezi cum braţul tău este întins direct spre tavan, foarte bine întins, ca o săgeată, ca o bară de fier rigidă şi tare. După ce braţul tău este întins spre tavan, vei deveni din ce în ce mai relaxat. Foarte bine.

Acum strânge-ţi degetele din ce în ce mai tare, tot mai tare şi deschide-le, desparte-le unul de altul. Întinse şi rigide, tot mai întinse, mai tari şi mai rigide. Iar acum, dacă într-adevăr doreşti să te adânceşti şi mai profund în transă, braţul tău devine şi mai rigid şi mai tare şi mai contractat. Tot mai contractat şi mai rigid şi mai întins. Acum întăreşte-ţi braţul, întăreşte-ţi degetele. Foarte bine. Doar spune-ţi: „ braţul meu este întins şi rigid”. Nu eşti adormit, inconştient sau în transă, ci eşti complet treaz. Astfel vei putea avea mai mult beneficiu din sugestiile mele, fiindcă vei fi mult mai prezent.

În continuare, dacă doreşti să te adânceşti în starea de relaxare, tot ceea ce ai de făcut este ca foarte încet, foarte lent, şi într-adevăr asta vreau să spun, foarte lent să permiţi braţului tău să coboare câte o jumătate de centimetru o dată sau chiar un centimetru. Când voi spune

3 vei putea să-ţi spui: „sunt din ce în ce mai relaxat, devin tot mai relaxat, cu fiecare mişcare de coborâre a braţului meu voi deveni din ce în ce mai profund relaxat”. Acum, când voi spune 3 lasă braţul tău să coboare.

1 … 2 … 3 Şi pe măsură ce braţul tău coboară, te vei adânci şi tu într-o stare de relaxare tot mai profundă. Pe măsură ce braţul tău coboară, vei coborî şi tu tot mai mult în relaxare. Şi acum, probabil

ţi-ai dori să îţi dai ţie însuţi o sugestie care să-ţi spună că într-adevăr să fii din ce în ce mai profund relaxat, că în momentul în care braţul sau orice altă porţiune a mâinii tale va atinge orice porte a corpului tău, vei deveni din ce în ce mai profund relaxat. S-ar putea să-ţi doreşti să accepţi această sugestie ca pe o legătură prin care fiecare muşchi şi fiecare fibră a corpului tău vor deveni complet relaxate. Fiecare muşchi se va relaxa. Te vei relaxa complet.

Acum, în timp ce îţi ridic braţul, este atât de greu precum lemnul. Şi când îţi las braţul, vei deveni şi mai profund relaxat. Pleoapele tale vor rămâne închise strâns şi tu vei simţi cum te vei adânci într-o stare de relaxare foarte plăcută. Şi în timp ce îţi ridic braţul te vei relaxa şi mai profund.”

Braţul se ridică de 2 ori, prinzând pielea.

„Şi în timp ce-ţi ridic braţul, el devine din ce în ce mai greu. Şi în timp ce devine din ce in ce mai greu, urmează să-mi scape din strânsoare. Şi atunci când va cădea, această cădere va fi precum a unui prosop înmuiat în apă. Şi în timpul acesta vei deveni din ce in ce mai relaxat. Când voi spune 3, îţi voi lăsa braţul.1 … 2 … 3 Eşti profund relaxat, profund relaxat.”

Dacă nu lasă braţul să cadă înseamnă că opune rezistenţă.

INTERVENŢIA:

Tehnica constă în proiectarea pacientului pe o scenă unde există actori şi decoruri.

„Vezi o piesă despre … (*se numeşte problema sau simtomul pacientului)*. La început s-ar putea să nu observi modul în care piesa se leagă de problema ta. Dar acest lucru se întâmplă. Vei fi capabil sa urmăreşti piesa cu interes sporit şi să-mi descrii ce se întâmplă pe scenă. Eşti curios să afli ce se întâmplă şi ce va urma. Eşti nerăbdător să priveşti toate actele, aşa că luminile în sală se sting, iar cortina se

ridică. Priveşte cum cortina se ridică, şi urmăreşte şi descrie ceea ce se întâmplă în piesă.

Se poate reaminti:„De multe ori în aceste momente este vorba despre …”, *se formulează la*modul general problema pacientului.

§*actul I: se pune în scenă problema discutată;*

§*actul II: se arată cum se desfăşoară problema;*

§actul III – V: în care inconştientul va găsi soluţia.

sau primele două şi că, probabil, vor fi nevoie de mai multe săptămâni pentru a încheia actele piesei,şi chiar s-ar putea uneori să vizioneze primele acte din nou şi din nou, până când o soluţie proiectivăva apărea în actul următor. Şi chiar dacă apar soluţii, dacă sunt nesatisfăcătoare sau parţiale, pot fi experimentată.

De exemplu: nu se ridică cortina, sforile sunt rupte, etc.

REVENIREA:

Numărare înapoi de la 10 la 1.

TEHNICA VISULUI HIPNOTIC

= după DE BENEDICTTIS

INDUCŢIA: TEHNICA ANDROPULUI

(a scăpării braţului)

„Aş dori acum să te instalezi confortabil in scaun / fotoliu şi să laşi ochii să se închidă. Aşa. Şi aş dori acum să ridici mâna dreaptă cu palma in jos. Foarte bine! Şi ţine aşa mâna ridicată, întinsă cu palma în jos. Şi aş dori acum să-ţi concentrezi atenţia asupra mâinii drepte, asupra braţului drept. Acum, în acest moment! Şi după cum ştii, nu suntem întotdeauna pe deplin conştienţi de toate senzaţiile pe care le avem în corpul nostru, pentru că nu ne concentrăm atenţia asupra unei anumite părţi a corpului, şi astfel ratăm acele senzaţii care apar în această parte a corpului. Dar dacă vei face acest lucru, dacă te vei concentra asupra unei anumite părţi aşa cum îţi concentrezi atenţia acum asupra braţului drept, îţi vei putea da seama de multe lucruri diferite.

Şi în timp ce eu continui să-ţi vorbesc, poate ai şi sesizat o senzaţie de tensiune, de încordare în mâna ta sau în braţul tău sau poate ai sesizat o senzaţie de amorţeală sau o tendinţă a degetelor tale de a se îndoi cu totul sau doar un pic sau poate ai sesizat vreo senzaţie de care eu nu am pomenit. Ai putea simţi, de exemplu, o senzaţie de căldură sau de răcoare în mâna ta sau în braţul tău sau poate în ambele. Aşa că te rog să-ţi concentrezi atenţia acum asupra mâinii tale şi asupra braţului tău şi să-mi spui ce simţi *(se aşteaptă răspuns).*

E foarte bine! Iar acum am să te rog să continui să-ţi concentrezi atenţia asupra braţului tău pentru că urmează să se întâmple un lucru interesant: braţul va deveni din ce în ce mai greu, din ce în ce mai greu, mai greu. Şi în timp ce eu voi continua să-ţi vorbesc, vei putea deveni din ce in ce mai conştient de faptul că braţul tău tinde să devină greu, foarte greu. Şi vei putea descoperi că în câteva clipe mâna ta dreaptă si braţul tău drept devin atât de grele de parcă ar fi de plumb. Atât de grele că mana ta dreaptă şi braţul tău drept vor începe să coboare din ce în ce mai mult, din ce în ce mai mult. Şi te rog să observi cum este să simţi acest lucru. Iar greutatea din mana ta dreaptă si din braţul tău drept continuă să crească. Şi pe măsură ce mâna si braţul devin din ce în ce mai grele, acest lucru îţi demonstrează că devii din ce în ce mai relaxat şi te cufunzi mai profund într-o transă hipnotică binefăcătoare. Aşa că permite acestei greutăţi din braţul tău să se accentueze din ce în ce mai mult, din ce în ce mai mult. Şi în timp ce braţul devine din ce în ce mai greu, devii din ce în ce mai relaxat şi mai somnoros, mai somnoros, mai predispus spre visare.

Şi acum, când braţul tău coboară, cum coboară aşa încet, treptat, poţi afla cum este când eşti profund relaxat şi cufundat adânc într-o transă hipnotică confortabilă, relaxat profund, hipnotizat profund. Pe măsură ce braţul tău drept coboară te cufunzi şi mai adânc în această stare de relaxare. Aşa e bine! Braţul tău coboară încet, foarte încet şi devii din ce în ce mai profund relaxat, hipnotizat, relaxat din ce în ce mai confortabil şi sesizează acum cum se modifică respiraţia. Şi cum, în timp ce braţul tău coboară încet, poţi să mă auzi fără pic de efort, lăsând tot restul să se constituie într-un fundal. Este ca şi cum prin braţul tău care coboară încet mi-ai comunica, mi-ai semnala cât de profund relaxat şi hipnotizat eşti acum."

****Când braţul nu coboară:*

„Braţul tău devine din ce în ce mai greu, devine din ce în ce mai

greu, tot mai greu. Şi în timp ce voi continua să-ţi vorbesc, imaginează-ţi o mică găleată goală în mână. Îi poţi vedea culoarea şi-i poţi simţi greutatea. Ce culoare are găleata? *(se aşteaptă răspuns)* Aşa este ... Voi număra de la 1 la 10 şi cu fiecare număr voi turna un pahar de apă in găleată astfel încât mâna şi braţul vor deveni din ce în ce mai grele, din ce în ce mai grele.

1. Acum torn primul pahar de apă în găletuşa ta … Aşa, poţi vedea apa de pe fundul găleţii. Îţi poţi imagina apa din găleată. Am turnat deja un pahar de apă in găleată, iar mâna si braţul au devenit mai grele, sunt mai grele.

2. Acum torn încă un pahar de apă. Poţi auzi plescăitul apei şi-ţi poţi simţi braţul devenind din ce în ce mai greu, coborând din ce în ce mai mult.

3. Acum torn al treilea pahar.

4. Încă un pahar, aşa poţi să te cufunzi din ce în ce mai mult în relaxare.

5. Şi mai multă apă. Aşa. Braţul se mişcă din ce în ce mai jos şi pe măsură ce braţul coboară, devii din ce în ce mai somnoros, din ce în ce mai profund relaxat, respirând calm, liniştit, lăsând tot restul să se estompeze, să se transforme în fundal. În timp ce braţul tău continuă să se îngreuneze, continui să te cufunzi din ce in ce mai adânc, din ce în ce mai profund în transa hipnotică.

6-7. Încă două pahare de apă. Braţul coboară din ce în ce mai jos şi tu te relaxezi din ce în ce mai profund, te adânceşti într-o transă din ce în ce mai profundă.

8-9. Aproape că am ajuns. Braţul tău este foarte aproape de coapsă şi atunci când îţi va atinge coapsa, vei ştii că eşti profund relaxat, că eşti într-o transă profundă. Ascultă fără pic de efort ceea ce-ţi spun.

10. Acum mâna ta ţi-a atins coapsa. Eşti relaxat, cufundat într-o transă hipnotică vecină cu

visul. Mâna ta dreaptă ţi s-a aşezat pe coapsă în timp ce stai acolo profund relaxat, hipnotizat.”

Se continuă pentru toate situaţiile:

„Iar mana ta dreaptă şi braţul tău drept revin la senzaţiile lor normale. Greutatea se risipeşte treptat, iar noi putem trece la altceva.

Acum te voi ruga să-ţi concentrezi atenţia asupra mâinii drepte

şi deschizând ochii, aşa cum mă priveşti, eşti conştient de senzaţiile care apar în mână. Poţi fi conştient de faptul că mâna ta este aşezată pe coapsă, poţi fi conştient de senzaţia pe care ţi-o dă textura fustei / pantalonului. Poţi simţi cu foarte multă acuitate poziţia pe care o are fiecare deget fată de celelalte şi poţi simţi distinct temperatura fiecărui deget, unele fiind poate mai calde decât altele, altele poate puţin mai reci, şi în timp ce-ţi priveşti mâna dreaptă concentrează-te puternic asupra ei şi vei putea sesiza că unul dintre degetele acestei mâini se va simţi deosebit faţă de celelalte degete. S-ar putea să fie degetul mare sau cel mic, arătătorul sau inelarul sau mijlociul. Oricare dintre acestea, unul se va simţi cu totul deosebit. Poate că va fi ceva mai cald, poate că se va răci ceva mai mult sau poate se va mişca uşor sau va amorţi sau s-ar putea să-l simţi mai uşor. Dar dacă te concentrezi bine vei putea afla fără dificultăţi care dintre degete este acela care se simte diferit. Şi în timp ce îţi vei concentra atenţia asupra degetului acesta se va ridica uşor. Concentrează-te deci acum asupra acestui lucru şi vei putea sesiza că unul dintre degete se va ridica uşor.”

Se aşteaptă şi se ratifică. Se apucă degetul şi se continuă:

„Da, degetul tău s-a ridicat şi ne putem întreba acum cât de uşor trebuie să fie acest deget pentru a se putea ridica astfel. Şi în timp ce te gândeşti la această uşurinţă, senzaţia de uşurinţă din deget se va accentua din ce în ce mai mult şi în timp ce te concentrezi la cât de uşor a devenit degetul, această plăcută senzaţie de uşurare se va răspândi treptat în toate degetele, unul după altul degetele tale vor deveni uşoare şi se vor ridica şi ele, unul după altul. Aşa, unul după altul, degetele tale vor deveni din ce în ce mai uşoare. Senzaţia de uşurare se răspândeşte de la un deget la altul. Aşa. E bine.

Există o senzaţie de uşurare, ca şi când degetele tale ar pluti foarte uşoare. Şi acum închide din nou ochii în timp ce te cufunzi în această stare plăcută şi confortabilă de relaxare, dornic să afli cum anume aprofundarea relaxării va permite mâinii tale şi braţului tău să simtă şi mai multe senzaţii. Iar acum o să-ţi ating uşor încheietura mâinii pentru a lega o coardă de ea. Apuc, deci acum, încheietura mâinii drepte şi leg de încheietura mâinii tale această coardă *(se mimează)* care la celălalt capăt este ataşată de un balon, de o culoare particulară, care în curând va fi umplut cu un gaz uşor (heliu).

Iar acum, când coarda este legată de încheietura mâinii tale, gazul pătrunde în balon, balonul se umflă, creşte treptat, devenind din

ce în ce mai uşor, la fel și mâna ta. Acum nu doar degetele, ci toată mâna ta a devenit uşoară şi începi să simţi cum şi braţul tău devine şi el din ce în ce mai uşor, din ce în ce mai uşor. Balonul continuă să se umfle. Ce culoare are balonul? *(se aşteaptă răspuns)* Da, e perfect. Acum balonul este umplut, a devenit mai strălucitor, mai uşor. Şi poţi vedea balonul, balonul acesta minunat, plin cu gaz uşor cum se ridică, cum coarda legată de încheietura mâinii tale se întinde şi vei putea constata cum uşor, prin intermediul corzii, întinde balonul de culoare *(se precizeazăculoarea)*, se întinde si trage după el încheietura mâinii tale drepte şi poţi constata cum mâna ta şi braţul tău încep să se ridice din ce în ce mai sus, mai sus.

Mâna şi braţul devin din ce în ce mai uşoare, pe măsură ce balonul îţi ridică mâna mai sus, mai sus. Aşa, e bine. Din ce în ce mai sus. Şi mâna se ridică din ce în ce mai sus apropiindu-se de nasul tău. O uşoară adiere de vânt împinge balonul astfel încât mâna ta şi braţul tău se apropie tot mai mult de faţa ta, ajungând din ce în ce mai aproape de nasul tău. Şi simţi cum, uşor, balonul îţi ridică mâna care devine în continuare din ce în ce mai uşoară şi te lasă să te cufunzi din ce în ce mai confortabil într-o stare plăcută de transă hipnotică. Si în această stare poţi afla şi mai multe lucruri despre cum anume gândurile tale şi trăirile tale şi fanteziile tale îţi pot influenţa propriul corp, propriul organism şi te cufunzi cu toată fiinţa în această stare de relaxare completă, de transă profundă. Aşa e bine. Mâna îţi atinge acum nasul şi rămâne la această înălţime.

Iar eu voi tăia acum coarda care leagă încheietura mâinii tale de balonul umflat cu gaz uşor. Îţi voi prinde pentru început încheietura mâinii, în timp ce-ţi voi tăia coarda balonului *(se apucă mâna)* şi acum, când tai coarda, vei putea urmări cu privirea cum balonul eliberat de greutate se ridică în înaltul cerului albastru, din ce în ce mai sus. Şi voi aşeza acum încheietura mâinii tale pe coapsa ta. Iar tu vei rămâne în continuare profund relaxat şi hipnotizat, profund relaxat, din ce în ce mai adânc, mai adânc într-o stare de transă hipnotică. Mâna şi braţul sunt aşezate din nou confortabil, relaxate, aşezate pe coapsă. Şi vei putea continua să te cufunzi şi mai profund în relaxare, în hipnoză.

Iar acum eşti cufundat într-o transă profundă şi poţi să te cufunzi şi mai adânc într-o stare care este vecină cu somnul. Iar atunci când ai intrat atât de adânc în transa hipnotică încât vei putea visa un vis asemănător cu cele pe care le visezi noaptea, degetul tău se va

putea ridica uşor şi va rămâne ridicat până vei ajunge la capătul visului. Iar atunci când visul tău se va fi terminat, degetul tău coboară din nou, comunicându-mi că visul s-a terminat.”

În acest moment se face intervenţia.

INTERVENŢIA

Se desfăşoară pe paşi, prin dialog cu pacientul în timpul visului hipnotic.

vede, i se cere să exploreze ceea ce-l înconjoară, se dirijează visul: du-te acolo, încearcă aia, etc.

pacientul, analiza se face după aceea.

REVENIREA:

„În curând voi începe să număr de la 10 la 1. Şi în timp ce voi face asta, vei ieşi treptat din transa hipnotică, iar atunci când voi spune 1 ochii tăi se vor deschide şi vei fi pe deplin treaz şi pe deplin conştient revenind la starea de conştienţă normală. Atunci când voi ajunge la 1, vei fi complet treaz, te vei simţi împrospătat şi relaxat şi îţi vei putea aminti de tot ceea ce vei considera că este important din ceea ce s-a întâmplat în timpul transei.

Voi începe să număr aşadar de la 10 la 1 şi vei deveni din ce în ce mai treaz, mai conştient. Iar atunci când voi ajunge la 1 vei ajunge complet la starea de veghe conştientă.

10 … 9 eşti din ce în ce mai treaz, 8 … 7 din ce în ce mai treaz, 6 … 5 … 4 din ce în ce mai conştient, mai teraz, 3 … 2 …1 ochii se deschid, te-ai trezit.”

PRECIZĂRI:

Pacientul – ajunge la un conflict: asociază conflictul cu visul indus terapeutic.

pregăti soluţiile, modificând unele elemente ale visului.

semnificativ starea emoţională la trezire, dar pe care pacientul nu le poate evoca singur.

terifiante la trezire.

Pacientul – acuză insomnii de trezire: mă trezesc şi nu mai pot să adorm, după coşmaruri.

puternică de frică la adormire (anticipează coşmarul).

face aici ca să fie mai bine?

SUGESTII SUPLIMENTARE:

Pentru a-şi aminti cât mai bine visul, pentru a găsii soluţii şi

*pentru a putea prelucra apoi visul*cât mai bine.

continuare (mai ales pentru cei cu insomnii de trezire).

care se încearcă soluţii de rezolvare pe care să le aplice.

de transă.

pacientul să poată înţelege mai bine conflictul, coşmarul, etc.

INTERVENŢIE ÎN INCIDENTUL CRITIC SAU TRAUMATIC

*În viaţa reală nu se poate trece fără experienţierea unor traume. Nimeni nu poate spune că nua avut experienţe dureroase. Acestea se dovedesc a fi etichetate ca iraţionale, nebuneşti sau pot*rămâne cu o conotaţie emoţională negativă, impresionantă şi semnificativă.

*întotdeauna sunt interpretate ca negative chiar dacă la momentul respectiv au fost resimţite ca*negative.

analizează resursele folosite.

*Etapele strategice nu sunt obligatoriu sa se parcurgă într-o singură şedinţă, acest lucru*depinde de pacient.

emoţională de atunci şi de-a lungul timpului (cum s-a dezvoltat, ce dinamică a avut)

Inducţia şi aprofundarea relaxării:

În inducţie se pot găsi răspunsuri ideomotorii (dar nu este obligatoriu) pentru că este nevoie dedouă ori de răspuns, în timpul transei. Se poate lăsa ca în timpul transei să fie ales răspunsul deconfirmare (respiraţie, răspuns verbal).

Regresia de vârstă:

Se formulează câteva fraze prin care să se ajungă la momentul critic / traumatic.

Explorarea contextului traumatic / critic.

Se ghidează în funcţie de datele culese în discuţia anterioară: ce a simţit, ce a gândit, cum aacţionat.

Stabilirea asociaţiilor afectiv-emoţionale:

*Pentru componenta afectivă se poate da o sugestie prin care sa se îmbogăţească / sărăceascătrăirea emoţională conştientă, permiţând I.C. să adauge elemente emoţionale neconştientizate până*atunci.

„Poţi lăsa I.C. să trăiască noi sentimente de care nici nu ţi-ai dat seama până acum."

Identificarea distorsiunii centrale:

Se cere pacientului să lase I.C. să aleagă această distorsiune centrală şi nu se întreabă careeste aceasta. Se cere răspuns de confirmare (ideomotor) că a identificat-o (unde a fost esenţaconflictului, nucleul evenimentului).

Catharsisul:

I se sugerează pacientului să retrăiască evenimentul în deplinătatea lui: evenimente, trăiri,gânduri. Se dă timp şi i se cere răspuns când consideră că este suficientă trăirea. Se urmăreştepacientul pentru a sesiza semnele de trăire emoţională pe care le dă pacientul.

Disocierea afectivă:

Se urmărește separarea afectivă a pacientului în diferitele lui părţi:

1)una care a trăit efectiv evenimentul (cathartică);

2)una a observatorului din el (i se cere să se proiecteze şi să observe cum a participat îneveniment);

3)una care interpretează lucrurile, analizează;

4)una care pune întrebări, se minunează, îşi pune întrebări: de ce, cum;

părţi. Disocierea este folosită ca resursă a evenimentului respectiv. Înainte de a începe disociereatrebuie discutat cu clientul pentru a ştii la ce să se aştepte: se defineşte această disociere. De exemplu i se spune:„Separarea / disocierea este capacitatea de a rupe o experienţă globală în părţile ei componente, amplificând conştientizarea fiecărei părţi implicate în experienţa globală, în timp ce diminuăm conştientizarea celorlalte părţi componente."*Se poate da un exemplu personal alterapeutului în care să se prezinte aceste părţi componente din perspectiva terapeutului. Se poate daun exemplu general:* „Fiecare este capabil să aibă o experienţă personală simţindu-se format din mai multe părţi ..." *Asta se face pentru a reduce rezistenţele posibile ale pacientului. După ce se obţinaceste părţi componente se trece la pasul următor.*

Reformularea reprezentărilor:

La reformularea problemei cu noile resurse găsite se vizează mai ales părţile care-şi punântrebări. Dacă se împarte strategia în două sau mai multe etape, ultima etapă din transa anterioarăse reia pentru a continua de unde a rămas.

Restructurarea conţinutului şi memorarea lui:

În această etapă se trece în restructurare, se memorizează, reţine ceea ce s-a găsit.

Amplificarea reprezentărilor alternative:

Faza de amplificare a reprezentărilor alternative se referă la reluarea experienţei în totalitateaei, dar prin prisma resurselor, cu reformularea problemei în măsura în care pacientul poate să fie proiectat pe un ecran, pacientul să asiste ca un observator, derularea să fie cuâncetinitorul, etc.). Se poate relua de 2-3 ori, până când pacientul se simte confortabil înevenimete

Progresia (revenirea) la vârsta actuală:

Revenirea la vârsta de acum se face cu noile resurse găsite în transă.

Sugestii posthipnotice:

Se fac sugestii posthipnotice, pentru viitor, legate de fiecare resursă găsită, cât de bine le poategăsi (dacă există informaţii despre ce urmează să se întâmple se precizează evenimentele concrete încare se pot folosi aceste resurse).

Revenirea din transă:

Revenirea din transă, aici şi acum.

ÎNCHEIEREA TERAPIEI

SECVENŢA I:

*Se trec în revistă exerciţiile parcurse în cele 3-4 module (diferitele probleme rezolvate înintervenţii) insistând asupra beneficiilor, câştigurilor, progreselor care s-au realizat. Vor fi reţinute*realizările care s-au produs pentru secvenţa II.

traseu pe care-l parcurge frecvent, care permite orientarea pe

*acest traseu, anticiparea porţiunilorde drum care urmează să fie parcurse, reprezentarea lor mentală. Ideea porneşte de la tehnica defacilitare a memoriei prin asociere elementului unui material memorat de punctul de reper de pe*harta cognitivă.

Uşa blocului ReprezentărileLista:
Casa scărilor casă
Uşa de la intrare maşină
Staţia de autobuz ceas

În etapa de „X” de pe harta cognitivă apar reprezentările cognitive (imaginile din memorie) şiautomat se reactivează lista (trăirile, problemele).

§*Când pacientul se întâlneşte cu trăiri negative are probleme să evoce amintirile pozitive care arputea funcţiona ca resurse pozitive.*

§*Retrăind zilnic aceste probleme pot să se antreneze pentru a putea face o minirecapitulare apropriei terapii.*

§*Se pot recapitula nu numai succesele din hipnoterapie, ci şi alte realizări; profesionale, şcolare,sociale, etc., care s-ar produce în perioada respectivă.*

§*În prima secvenţă se constituie harta cognitivă.*

§*Este important să se insiste asupra detaliilor corespunzătoare reperelor de pe harta cognitivă,*asupra beneficiilor acumulate.

rezolvările care s-au produs în fiecare intervenţie. Terapeutul reţine beneficiile obţinute de pacient,după care pacientul îşi stabileşte traseul pe care doreşte să-l urmeze (trebuie să fie un traseu zilnic, pecare el îl parcurge în mod obişnuit). Terapeutul îi cere pacientului să stabilească pe traseu atâtearepere câte beneficii a realizat de-a lungul intervenţiilor. Se asociază fiecare reper de pe traseu cu

câte un beneficiu: primul reper cu primul beneficiu, al doilea reper cu al doilea beneficiu, etc.

se pot introduce şi aceste beneficii între două beneficii din

intervenţii.

INTERVENŢIA:

Se face inducţie naturalistă, care face evocarea experienţelor din intervenţiile anterioare,evocând trăiri legate de transa hipnotică, pentru a ajunge la relaxare satisfăcătoare.

„Şi-ţi poţi lăsa I.C. să decidă pentru tine cât de profund te relaxezi aici şi acum. Şi această transă / relaxare va continua să se aprofundeze până când vei ajunge la acel nivel al relaxării / transei mulţumitor pentru tine, în timp ce mă vei acompania în această plimbare, pe care te invit acum s-o facem împreună, pe traseul tău şi de-a lungul intervenţiilor terapeutice pe care le-am efectuat împreună. Şi te poţi imagina acum, în timp ce stai aici instalat confortabil, pe acest scaun / fotoliu, cu ochii închişi, respirând profund şi liniştit, cum te pregăteşti să porneşti de acasă pe acel traseu pe care-l parcurgi zilnic (aproape zilnic). Şi când simţi că eşti pregătit îmi vei indica şi mie acest lucru ridicând uşor degetul.

Şi e bine să ştii că poţi beneficia de tot timpul necesar de care ai nevoie, fără a fi nevoit să te grăbeşti sau să te forţezi. E bine. *(se aşteaptă răspuns ideomotor)* Degetul tău a semnalizat că este pregătit pentru a porni. Şi atunci când ai ajuns în dreptul primului reper de pe harta ta imaginară, la uşa apartamentului, când pui mâna pe clanţă, când deschizi uşa, când treci prin ea, când te întorci pentru a deschide, îţi poţi evoca prima intervenţie pe care am trăit-o împreună şi pe care ai relatat că te va ajuta. Şi de aici încolo vei putea ştii că această primă experienţă pozitivă legată de colaborarea noastră, acest prim succes pe care l-am obţinut, se va lega de acest prim reper de pe harta ta imaginară, chiar de uşa apartamentului tău astfel încât ori de câte ori vei trece prin această uşă îţi vei putea aduce aminte de cât de plăcut te-ai simţit atunci când … *(se evocă evenimentul de succes memorat care se leagă de primulreper).”*

Poate la al doilea reper mai trebuie insistat pentru a asocia reperul şi beneficiul, dar de la altreilea reper pacientul ştie deja că sunt puse împreună pentru a le asocia.

„Ajuns la ultimul reper de pe harta ta imaginară, care este … şi venind în contact cu el, îţi vei putea aminti că acest reper se asociază de acel viitor pe care îl ai în faţă si pe care îl vei putea construi folosindu-te de toate acele resurse pe care le-am evocat chiar în această zi, chiar în cadrul acestui exerciţiu şi care-ţi va putea permite

… „ *(se pune fie unul din obiectivele de viitor formulat concret de satisfăcător, deschizător de perspective, permiţător de realizări).*

„Iar acum, când am ajuns la sfârşitul acestei plimbări de-a lungul rezultatelor şi resurselor pe care le-ai câştigat, poate într-o bună măsură datorită cooperării noastre, te vei putea simţi foarte bine, in siguranţă ştiind că de aici încolo ori de câte ori vei parcurge acest traseu de unul singur sau in compania oricui, în mod real sau în imaginaţie, vei evoca din nou toate acele resurse, toate acele câştiguri pe care azi le-am asociat de aceste repere. Şi de fiecare dată când vei evoca traseul, evocând în asociere reperele lui şi resursele, legătura dintre ele se va întări şi mai mult astfel încât de acum încolo resursele sa fie evocate la modul automat ori de câte ori vei parcurge traseul sau pur şi simplu te vei gândi la acest traseu. Iar acum vom putea reveni … „ *(se face revenirea din transă)*

Intre reperele asociate beneficiilor evocate se lasă pauză pentru ca pacientul să poată să-şievoce cât mai bine experienţele anterioare. Se poate cere şi răspuns ideomotor de confirmare căpacientul a reuşit aceste evocări.

TEHNICI PENTRU DEPRESIE SI ANXIETATE

RELAXARE SI IMAGERIE PENTRU TRATAMENTUL ANXIETĂŢII

Instalează-te confortabil… si… treptat… vei constata… ca te cufunzi… din ce in ce mai mult… in fotoliu (scaun)… si lasa… toate tensiunile… sa se scurgă din corp,… din muşchi,… pana când… întreg corpul… se destinde… Daca ai vrea foarte tare… ai putea chiar să-ţi ridici braţele… dar ele… devin din ce in ce mai destinse… si mai calde;… ţi-ai putea ridica chiar si picioarele… dar si picioarele… devin … din ce in ce mai grele… din ce in ce mai destinse…. Tensiunile se scurg… din corp…, respiri din ce in ce mai liniştit,… din ce in ce mai profund,… Te cufunzi… in relaxare… si laşi… ca relaxarea… să-ţi cuprindă… din ce in ce mai mult… întreaga fiinţă(…)

Iar acum,… te poţi imagina… undeva… pe un camp deschis… Este vara,… a plouat,… iar acum soarele se iveşte de pe nori… Si in timp ce te plimbi acolo… pe camp… vezi florile… cum se leagănă… înainte si

-napoi… in adierea vântului uşor(…) Iar acum,… priveşti un trandafir splendid,… de un roşu închis, adânc,… pe petalele sale sclipesc stropi de ploaie,… inspiri parfumul sau îmbătător,… si laşi… parfumul acesta.. să-ţi pătrundă întreaga fiinţă… Atingi petalele trandafirului… si le admiri.. textura catifelata(…) Iar acum,… te plimbi in continuare… pe camp… Apoi te aşezi la baza unui copac mare… pentru a te odihni putin,.. îţi sprijini spatele de trunchiul copacului,… iar apoi… priveşti in sus… spre cer… si urmăreşti… cu privirea… norii albi… si pufoşi… ce plutesc… încetişor… unul după altul,.. continuuu,… in timp ce pleoapele… devin grele,… tot mai grele,.. închizându-se încet(…)

Iar acum eşti instalat(a) confortabil pe scaun, la cinema.. sau acasă, in fata televizorului,… in timp ce musti cu pofta … din ciocolata preferata.. Ii simţi gustul dulce.. in timp ce… pe ecran vezi… (se decsrie cu lux de amănunte o scena in care personajul principal, având date cat mai asemenatoare cu ale pacientului/ pacientei, de exempli vârsta , înfăţişare, etc,- trăieşte o experienta anxietanta; împrejurările, contextul precum si dinamica anxietăţii vor reproduce cat mai fidel împrejurările si dinamica anxietăţii pacientului/ pacientei; descrierea se opreşte in momentul in care anxietatea atinge punctul maxim)

Iar aici imaginea încremeneşte… de parca ar fi îngheţat acolo… pe ecran… Mai iei o îmbucătură din ciocolata,.. ii simţi in gura gustul dulce, bun… in timp ce imaginea ramane in continuare încremenită acolo, pe ecran… Se pare ca au nevoie de ceva timp,… de mult timp… sa se dreagă lucrurile;.. acum deja începe sa devina plictisitor;… te surprinzi căscând.. puternic… iar gândurile tale se întorc la trandafirul roşu închis… ii evoci parfumul îmbătător,… il poţi simţi din nou,.. pielea ta poate simţi din nou textura catifelata a petalelor,… si pe măsură ce faci asta… toate tensiunile se dizolva,.. si se scurg din corp… Priveşti din nou stropii de ploaie… ce sclipesc,.. in lumina soarelui,.. florile,… legănându-se uşor,… in lumina soarelui,… înainte şi-napoi,… înainte şi-napoi,… si in timp ce te relaxezi acum…pleoapele devin grele… din ce in ce mai grele..

Iar acum te afli pe scara rulanta… a unui supermagazin… uriaş… si scara rulanta te coboară jos,.. tot mai jos,… din ce in ce mai jos,… si pe măsură ce ajungi din ce in ce mai jos… te relaxezi… din ce in ce mai mult(…)

Iar acum am sa număr… de la 5 la 1… iar atunci când voi spune “ 1”… vei putea decshide din nou ochii… Vei fi din nou treaz(a)…

proaspăt(a),.. plin(a) de energie, si pe deplin conştient(a) de tot ce se afla in jurul tau: 5-4-3-2-1!

TEHNICA FOTOGRAFICA
(după Altman si Lambrou, 1992)

Acum, când te afli cufundat(a) într-o stare profunda de relaxare hipnotica,…putem sa aflam mai multe despre modul in care relaţionezi cu alţii,…cu persoanele importante din viaţa ta…Pentru a putea face acest lucru…te voi invita…înainte de toate…sa te imaginezi într-o fotografie,…sa te vezi într-o poza făcută de cineva,…o poza care are o imagine pozitiva si una negativa,…asa cum fiecare dintre noi are laturi pozitive…si laturi negative…

Iar acum, in timp ce stai acolo…instalat(a) confortabil….si profund relaxat(a)…te rog sa examinezi…preţ de câteva secunde…latura ta negativa,…vezi cum aceasta te subminează,…cum se interpune intre tine si ceilalţi,…cum te îndepărtează de aceştia;…sesizează ce fac aceste parti negative,…in timp ce interacţionezi cu ceilalţi,…cum ele influenţează comportamentul tau fata de alţii,…modul in care comunici cu ei,…pe toate planurile…

Imaginează-ţi cat mai viu comportamentele negative,…si daca poţi, identifica însuşi motivul pentru care te comporţi de aceasta maniera…Examinează îndeaproape acele parti din tine…care te abat de la ceea ce ai dori poate sa faci,…dar simţi ca nu poţi face;…acele parti care se simt poate neadecvate,…sau cărora le lipseşte încrederea de sine…Încearcă sa afli…si sa înţelegi cat mai multe lucruri…despre aceste parti din tine…

Este foarte important sa înţelegi…ca explorarea de sine este hipnotica;…nu este un pretext pentru autodemolare;…scopul vizat este numai autocunoaşterea si nu punerea la zid a propriei persoane…

Repetă-ţi in gând in timp ce te imaginezi…:”Acum când îmi privesc părţile negative,…ma pot concentra asupra acestora…si îmi pot înţelege mai bine aceste comportamente….Sunt capabil(a) chiar sa separ aceste parti negative ale mele…de cele pozitive…Îmi pot imagina…cum părţile mele negative…intra in contact cu alte persoane…” *(se poate cere reaspuns ideomotor)*

Si in timp ce îţi imaginezi aceste lucruri,..poţi simţi de unde vin

aceste aspecte negative ale tale…Poate de la părinţii tai…Poate din experientele copilăriei…Aceasta experienta hipnotica te poate ajuta să-ţi clarfici unele din aceste lucruri…Acorda-ţi deci timp…si lasă-ţi imaginaţia să-ţi reprezinte părţile negative…atât de clar…pe cat de clar este acest lucru acum posibil…Acest proces seamănă cu ceea ce se întâmplă atunci când curăţim geamul de o pata de ulei,..pentru a vedea mai bine prin sticla…Mai întâi…grăsimea se întinde pe o suprafaţă mai mare,…cu cat efortul depus este mai mare…stratul de ulei se subţiază si mai mult…si cu cat mai clar se poate vedea prin geam…cu atât mai evidente îţi vor fi diferitele aspecte…legate de părţile tale negative…Cu suficienta străduinţa…vei putea curata geamul…si vei putea sa vezi astfel…cauzele parţilor tale negative…si ale comportamentelor tale defensive..

(pauza mai mare + recomandabil răspuns ideomotor)

Iar după ce simţi ca ţi-ai explorat îndeajuns părţile negative…îţi poţi imagina din nou varianta pozitiva a fotografiei tale…Alăturat…vei putea sa vezi…si poza negative…formând un contrast izbitor cu cea pozitiva…Si poţi petrece atât timp cat crezi ca îţi este necesar…pentru a explora părţile tale pozitive…si schimbările pe care consideri ca le poţi opera…tot asa, cum ai procedat si in cazul parţilor negative… *(se poate cere răspuns ideomotor)*

Si in timp ce îţi imaginezi părţile pozitive… spune-ţi in gând:” Părţile mele negative se pot schimba cu uşurinţă in tonurile luminoase ale părţilor pozitive,…exact asa, cum din negativul fotografic rezulta imaginea pozitiva…Cu noile mele intuiţii…dobândite pe parcursul acestei şedinţe de autoexplorare hipnotica,…pot să-mi transform mai eficient părţile negative in parti pozitive… Sunt astfel,..in mai mare măsură capabil(a)…sa operez schimbări pozitive in viaţa mea,..prin conştientizare, chibzuire si acceptare..”

MODIFICAREA STĂRILOR PSIHOFIZIOLOGICE
=TEHNICA LUI GILLIGAN=

Se utilizează în: depresie, anxietate, tulburări funcţionale. Se realizează prin aplicarea uneischeme flexibile în 10 paşi.

PASUL 1: *DEZVOLTAREA ABSORBŢIEI EXPERIENŢIALE*

Urmăreşte dezvoltarea absorbţiei experienţiale (a transei hipnotice), care duce la cufundareaântr-o stare de procese primare

echilibrate. De exemplu: greutate în zona plexului solar (Z.P.S.).

„Înţeleg că unul dintre lucrurile, senzaţiile cu care te confrunţi este o senzaţie de greutate în corp, mai ales în zona plexului solar (Z.P.S.). şi cred că am dreptate daca mă gândesc că ai dori sa simţi altfel. Este adevărat? *(se aşteaptă răspuns)* E bine. Şi pot fi şi eu de acord cu asta pentru că ştiu că poţi simţi o serie / mulţime de alte senzaţii în corp. Şi desigur, întrebarea este cum ai putea lăsa sa se întâmple acest lucru, cum ţi-ai putea evoca şi cum ai putea trăi diferite alte posibilităţi. Şi pentru a putea găsi răspuns la această întrebare te voi ruga acum să participi la un mic experiment, unul foarte simplu şi care-ţi va permite să fii în deplină siguranţă. Şi asta implică, înainte de toate, să-ţi permiţi să respiri de câteva ori profund şi să te relaxezi. Şi nu trebuie sa te mişti, nu trebuie să vorbeşti, nu trebuie să încerci să faci nimic. Doar să rămâi aici alături de mine, împreună cu tine, relaxat şi să mă asculţi în timp ce-ţi voi sugera diferite posibilităţi pentru I.C. tău, care va putea alege dintre ele, putând dezvolta posibilitatea aleasă în ritmul tău, în stilul tău şi asta este tot.”

Atunci când această introducere nu este suficientă pentru relaxare şi se poate suspecta căaceastă rezistenţă este generată de sentimentul de neajutorare, se poate adăuga:

„S-ar putea să nu crezi că aceste lucruri ar fi posibile, s-ar putea să simţi că nimic nu va merge şi eu nu pot decât să nu fiu de acord şi să fiu de acord, pentru că eu cred că este posibil şi cred că nimic nu va merge. Şi tu nu crezi că ar fi posibil şi eu nu cred că ar fi posibil ca o singură senzaţie să dea rezultat. Şi, vezi, cât suntem de diferiţi şi totuşi putem fi de acord asupra anumitor lucruri. Şi, de fapt, suntem la fel în privinţa altor lucruri şi putem să nu fim de acord asupra altor lucruri. Şi s-ar putea să nu crezi că e posibil şi, în acelaşi, timp ai putea crede că senzaţiile se pot dezvolta şi rămâne

independente de convingeri. Ai putea crede că această senzaţie de greutate ai putea-o simţi independent de frământările tale conştiente. Eu cred, şi putem fii de acord, şi putem să nu fim de acord, că niciun lucru nu va funcţiona. Cel puţin noi doi, cel puţin două senzaţii, o senzaţie de greutate, care este obişnuită, şi cine ştie ce ar trebui să credem despre o senzaţie acompaniatoare. Eu nu ştiu şi tu nu crezi că ar fi posibil.”

PASUL 2: *INTERVENŢIA*

Se face intervenţia care vizează distribuirea atenţiei în 3-4 zone ale corpului. După ce s-arealizat o relaxare satisfăcătoare se poate trece la distribuţia atenţiei. În timp ce gândirea analiticăorganizează experienţa de o manieră lineară şi secvenţială (greutate în abdomen), gândireaexperienţială este capabilă să trăiască senzaţii simultane. Se ajunge la diminuarea gândirii analiticeși aducerea pe prim plan a gândirii experienţiale.

„Şi în timp ce continui să auzi vocea mea, stând aici cu ochii închişi, cât de plăcut este să ştii că I.C. tău dispune de un corp inconştient şi că acest corp inconștient poate comunica în felul lui în atât de multe modalităţi diferite. Şi, de fapt, ce înseamnă acest lucru? Pur şi simplu acesta: mâinile tale pot comunica răspunsuri de tip **da** sau **nu**, mâinile tale pot comunica prin senzaţii, mâinile tale pot comunica răspunsuri **da** sau **nu**, mâinile tale pot comunica prin senzaţii, mâinile tale pot comunica prin ceea ce simt. Şi eu n-aş putea ştii ce senzaţii ar putea începe să se dezvolte acum în mâinile tale, in mâna ta dreaptă sau în mâna ta stângă, o senzaţie poate de greutate, poate senzaţie de uşor, nu ştiu. Tot ceea ce ştiu este că I.C. tău poate permite corpului tău inconştient să comunice de o manieră care este potrivita pentru tine. Ce simţi acum în mâinile tale?” *(se așteaptă răspuns; de exemplu: o uşoarăsenzaţie de greutate)*

„Da, e bine. I.C. tău poate începe să lucreze cu o senzaţie de greutate pe care o simţi în corp. Şi tu nu ştii şi nici eu nu ştiu cum anume s-ar putea răspândi sau intensifica această senzaţie. Tot ceea ce ştiu este că mâinile tale nu trebuie sa facă nimic pentru acest lucru, pentru că ai la dispoziţie o multitudine de senzaţii corporale diferite. Şi în timp ce mă asculţi, fiind aici împreuna cu mine, inconştient şi urechile tale ar putea dezvolta senzaţii. Toată lumea poate beneficia de surpriza plăcută a urechilor confortabile. Şi mâinile tale pot fi şi ele aici simţind acea senzaţie de greutate. Şi urechile tale pot fi şi ele aici descoperindu-şi capacitatea de a dezvolta senzaţii. Şi ce mai simţi acum în mâini?” *(se aşteaptă răspuns; de exemplu: greutatea urcă pe antebrațe)*

„Este perfect. Deci, I.C. tău poate avea de adevăratelea senzaţii care se deplasează şi care

conferă siguranţă, securitate. Şi ce simţi în urechi?” (*se aşteaptă răspuns; de exemplu: nu-mi simturechile)* „Deci, conştient, încă nu-ţi

simţi urechile. Şi poţi într-adevăr acum lăsa anumite senzaţii să se estompeze, iar altele să vina inconştient pe primul plan. Şi în timp ce corpul simte senzaţii care se deplasează, senzaţii care se modifică, priorităţi care se modifică, mă întreb ce senzaţii ar putea dezvolta I.C. tău în pleoapele tale? Da, asta este, şi atunci când ele clipesc, clipesc, clipesc. Asta este. Putem amândoi să ne întrebam ce fel de senzaţii se vor dezvolta în pleoapele care, inconştient, se ridică şi coboară, în ochii care, inconştient, se ridică şi coboară. Vezi, aşa poate I.C. tău sa înveţe să răspundă la anumiţi stimuli cu senzaţii satisfăcătoare, generate automat."

Se continuă până se dirijează atenţia spre 3-4 zone ale corpului, se dirijează conştienţacorporală dinspre o senzaţie cronică, difuză, din zona simptomatică înspre un patern de senzaţii viişi în continuă modificare, în diferite zone ale corpului.

PASUL 3: ***ACCENTUAREA RĂSPUNSULUI HIPNOTIC***

Se realizează accentuarea răspunsului hipnotic, ca o capacitate prin care persoana estecapabilă să-şi domine senzaţiile psihofiziologice. Terapeutul ratifică orice modificare a senzaţiilor şile interpretează ca fiind abilităţi generale ce pot fi utilizate de client în diverse moduri. De exemplu:eliberarea de simptome.

„Este foarte bine. După cum vezi, îţi poţi lăsa corpul inconştient în inconştient. Şi corpul inconştient să răspundă la ceea ce se întâmplă şi la ceea ce simţi şi nu trebuie să încerci sa înţelegi mecanismul prin care este pus în funcţie şi nu trebuie nici măcar să încerci sa controlezi lucrurile astea. Poţi, pur şi simplu, sa te bucuri, confortabil de faptul că ştii că senzaţiile se pot dezvolta în corpul tău în moduri foarte diferite, că I.C. tău prezintă capacitatea de a genera o multitudine de senzaţii diferite şi de a le alege pe cele cu care te poţi simţi cel mai confortabil."

PASUL 4: ***CAPACITATEA DE A DOMINA***

*Tema capacitaţii de a domina este dezvoltată în dimensiuni multiple. Se insistă pe diferite*modalităţi prin care acest control se poate exprima. Parametrii diferiţi includ: (greutate, căldură, amorţeala, răcoare, etc.); I.C. este pregătit);

în încheietura mâinii, în abdomen); *partenerul). De exemplu:*

„Iar acum, în timp ce te confrunţi cu capacitatea de a dezvolta senzaţii în diferite părţi ale corpului tău, cât este de reconfortant sa ştii ca poţi face acest lucru în atât de multe feluri. De exemplu: corpul tău

inconştient poate simţi senzaţii de greutate sau amorţeală, o amorţeală cât se poate de reală, sau senzaţii de uşurare, de uşurare reală, care face braţul să se ridice. Atât de multe posibilităţi diferite, dintre care pe unele le vei refuza zicând **nu**, iar pe altele le vei accepta spunându-le **da**, pentru că ştii că poţi răspunde la fiecare dintre ele astfel încât răspunsul tău să se potrivească în cea mai mare măsura cu nevoile tale, cu senzaţiile tale simţite de-a lungul timpului, şi-ţi generează senzaţii, acum mai mult, puţin mai mult, puţin mai târziu. O mica transă puţin mai târziu, în acele zone ale corpului tău în care doreşti, în care ai nevoie să simţi noi senzaţii, în acele momente, în acele locuri, cu acele persoane, în acele zone ale corpului care toate laolaltă se potrivesc în ce-a mai mare măsură cu modul în care te-ai dezvoltat ca persoana."

PASUL 5: ***PRIMIREA ŞI RATIFICAREA FEED-BACK-ULUI DIN TRANSĂ***

Are la bază observaţia continuă de către observator şi ocazional chiar investigarearăspunsurilor clientului. Fiecare dintre aceste răspuns fiind definit ca un răspuns inconştient,legitim şi încurajat pentru a se dezvolta în continuare. Se face direct dacă pacientul poate vorbi.

Terapeutul: „Ce senzaţii simţi acum?"

Pacientul: „Mâinile sunt foarte grele."

Terapeutul: „I.C. tău continuă să dezvolte aceste senzaţii de greutate în mâinile tale, în mâini, totul în mâini. Este foarte bine. Deci, I.C. tău are capacitatea de a-ţi permite sa simţi această senzaţie de greutate în mâini şi cine poate ştii cum şi când şi unde aceasta senzaţie confortabilă de greutate, această siguranţă va continua să se dezvolte. Poate greutatea va urca treptat prin braţ sau poate încet se va răspândi prin tot corpul. Nu pot ştii acest lucru. Tot ceea ce ştiu este ca I.C. tău poate lăsa această senzaţie sa se dezvolte într-un fel şi într-un ritm care ţi se potriveşte ca persoană."

*Nu este nicio problemă dacă transa se întrerupe. În acest caz se utilizează tehnica*refracţionării (discuţii purtate în timpul transei) cu secvenţe de 5-10 minute.

„Aşa. I.C. tău se poate exprima în aşa de multe moduri pe care să le găsească confortabile. I.C. tău poate recunoaşte şi poate comunica apariţia unor senzaţii utile în foarte multe feluri. Şi astfel,

această senzaţie care începe să se dezvolte şi poate într-adevăr

să se dezvolte confortabil. Şi poate că se va răspândi, poate că se va intensifica, poate că va rămâne nemodificată. Nu ştiu asta. Tot ce ştiu este că poţi descoperi cu plăcere modul în care I.C. tău poate activa şi utiliza senzaţiile, pentru a-ţi permite să înveţi. Şi poţi învăţa atât de multe din aceste senzaţii." *(se cere răspuns ideomotor)*

PASUL 6: ***ELABORAREA UNOR RĂSPUNSURI HIPNOTICE PRIN METAFORE***

Treptat este util să focalizăm atenţia pe multiplele posibilităţi sugerate, asupra acelora caresunt semnificative. Ele fiind dezvoltate ca resurse relevante. Se porneşte de la simptomul iniţial (zonaplexului solar), se ajunge la apariţia senzaţiei de greutate în mâini. Poveştile metaforice pot fi dinexperienţa personală a terapeutului, a altor terapeuţi, imagini metaforice, crearea lor respectândparticularităţile clientului.

„Şi în timp ce aceste senzaţii deosebite de greutate continuă să se dezvolte în mâinile tale, este atât de bine să te gândeşti că I.C. tău ştie atât de multe despre cum te poate ajuta să înveţi lucruri noi şi în cât de multe feluri te poate ajuta să înveţi lucruri noi.

Îmi aduc aminte de o tânără pereche, Mary şi Joe, care urma să aibă un copil, şi au venit să mă consulte. Şi puteai vedea cât de multe modificări se petrecuseră deja în corpul ei. Şi cu siguranţă, imaginea ei despre propriul corp se modificase şi ea. Şi Mary şi Joe doreau să recurgă la hipnoză pentru a avea acest copil, şi doreau să recurgă la hipnoză pentru a se putea simţi confortabil, pentru a putea permite ca această viaţă care se dezvoltă, adânc în corpul lui Mary, să poată continua să se dezvolte la modul confortabil şi să poată veni pe lume la momentul potrivit. Şi le-am spus atunci că este foarte bine, pentru că poţi învăţa într-adevăr acum, cum I.C. tău poate lucra în beneficiul tău în atât de multe feluri. Şi pentru că Mary era atât de îngrijorată, de cum va putea suporta durerea în timpul naşterii, am întrebat-o unde simte că ar dori să simtă senzaţii de confort şi securitate în corpul ei. Şi ea mi-a indicat pântecele ei, iar eu i-am arătat că nu trebuie, sub nicio formă, să discrimineze vreo parte sau alta a corpului ei, pentru că are la dispoziţie tot corpul pentru a învăţa cum poate simţi confortul în diferite zone ale ei şi că nu trebuie, sub nicio formă, să favorizeze vreuna dintre părţi şi să defavorizeze alta. Şi că indiferent de unde ar simţi vreo senzaţie de disconfort, imediat se pot adăuga acesteia alte zone ale corpului, astfel încât să simtă noi tipare ale unui surprinzător

confort şi ale unei relaxări plăcute şi confortabile.

Şi Mary s-a putut cufunda într-o plăcută stare de transă profundă, şi eu am continuat să accentuez faptul că senzaţiile pe care le simte în pântecele ei vor putea genera senzaţii în alte părţi ale

corpului şi astfel a putut descoperi în transă că mâinile ei pot amorţi, învăţând în transă cum poate lăsa senzaţiile din mâini să se conecteze de cele din zona abdominală, cum poate lăsa senzaţiile din interior să se deplaseze înspre exterior atunci când este nevoie de acest lucru."

PASUL 7: ***PROIECTAREA VIITORULUI***

După ce o resursă a hipnozei a fost asociată unui răspuns simptomatic, se dau sugestiiposthipnotice pentru a ne asigura că această legătură se va generaliza şi asupra altor situaţii.Asociaţia din transă va putea fi actualizată în viaţa cotidiană. În viitor, când va apare răspunsulsimptomatic, va apare şi resursa hipnotică pentru a-i permite o experienţă mai satisfăcătoare.

„Şi aşa, poate fi mulţumitor şi util să ştii că I.C. tău va putea aplica ceea ce ai învăţat acum, în atât de multe feluri, în atât de multe situaţii şi în atât de multe momente. Şi nici nu ştiu când anume şi, în ce mod conştient, nici tu nu ştii când se va hotărî I.C. tău să recurgă la aceste lucruri pe care le-ai învăţat acum, pentru a se folosi de ele în situaţiile în care vei avea nevoie de acest lucru. Poate că, I.C. tău va alege un moment chiar la noapte, atunci când te vei simţi în siguranţă, protejat pentru a începe să activezi această senzaţie confortabilă de greutate din mâinile tale. Ca să nu mai menţionez senzaţia din pieptul tău sau senzaţia de uşurare din pieptul tău, din Plexul tău Solar. Şi va începe să activeze acele noi senzaţii de greutate cu un centru al confortului, cu un centru al învăţării hipnotice, cu un centru a respirării profunde şi confortabile, cu un centru a-l visării. Şi nu ştiu dacă va fi chiar în noaptea asta, dacă vei fi singur sau vei fi cu alţii. Tot ce ştiu este că I.C. tău îşi poate asigura timpul necesar pentru a învăţa din această senzaţie de greutate, într-un mod de care la nivel conştient vei fi surprins."

PASUL 8: ***APRECIEREA DE SINE***

Se acordă câteva minute (2-3 minute) întăririi încrederii de sine.

„Şi în timp ce continui să consolidezi ceea ce ai învăţat acum, în timp ce continui să-i permiţi I.C. tău ca odată cu fiecare inspiraţie, să

pătrundă un pic şi mai profund în convingerea că poţi avea încredere în viitorul tău şi că-l poţi dezvolta în conformitate cu nevoile tale lăuntrice. Şi cât de plăcut este sa ştii că poţi acorda câteva minute indicate de acele ceasornicului şi tot timpul din lumea aceasta pentru a te bucura pur şi simplu de persoana ta pentru a-ţi mulţumi, acest sentiment de siguranţă,

pentru acest sentiment al ştiinţei că poţi reveni la acest loc al confortului, acest loc al învăţării, acest loc al aprecierii nevoilor tale şi al încrederii în resursele I.C."

PASUL 9: ***REORIENTAREA SPRE STAREA DE VEGHE***

Reîntoarcerea la starea de veghe se face direct.

„Şi poţi păstra acum în tine aceste resurse în timp ce începi să-ţi permiţi ca încet, treptat sa revii din transă înapoi, aici în această încăpere, luându-ţi în următoarele câteva minute tot timpul necesar, tot timpul din lume, dorind poate sa numeri de la 5 la 1, pentru a-ţi permite să revii treptat, să revii treptat, treptat, revii."

PASUL 10: ***SUGESTII POSTTRANSĂ***

*Sunt sugestii care îl fac pe pacient foarte receptiv după transă timp de 5-10 minute. Este operioadă excelentă pentru a relua temele principale ale intervenţiei prin mici povestioare, glume,*sugestii înlănţuite, păstrându-se pe cele 5-10 minute o relaţie mai strânsă cu pacientul.

STRATEGII DE BALANS A DISOCIAŢIEI ŞI ASOCIAŢIEI

=TEHNICA LUI GILLIGAN=

*Este tehnică de tip conversaţional. Această tehnică poate să includă întrebări care să orientezerăspunsul din transă. Se pot utiliza poveşti sau fraze care să acceseze profunzimea experienţelorpersonale. Sunt tehnici confuzive care să nu permită interferenţa instanţei conştiente. În aceste*proceduri se utilizează transa ca şi un câştig (beneficiu) ulterior.

1.„Cum te simţi astăzi ...?" (*se utilizează numele pacientului) Indiferent de răspuns, secontinuă:*

„E bine, deoarece eu cred că fiecare dintre noi poate învăţa din experienţa personală şi directă. Şi de asemenea, vreau să te asigur că în continuare am să discut cu tine lucruri generale, deoarece nu am

niciun drept ca în această situaţie să mă afund în problemele tale specifice. Aşa că, am să te rog să faci sau să spui orice doreşti să spui sau vrei să faci. Este în regulă pentru tine? *(se așteaptărăspunsul)*

2. „Și cum te simţi astăzi stând aici lângă mine?" (*se așteaptă răspuns și se continuă, indiferentde răspuns, repetând răspunsul dat de pacient, de exemplu: „Te simţi puţin nervos ...")*

„Și crezi că această stare / trăire poate să crească sau să scadă în intensitate, înainte de a dispărea?" *(se așteaptă răspuns și indiferent de răspuns se continuă)*

„Și vrei să afli cum va fi?" (*se așteaptă răspuns)*

„Foarte bine. Acordă atenţie faptului că poţi să începi să respiri foarte profund şi confortabil în timp ce te uiţi la mine, acum. E foarte bine. Şi începi să constaţi ." *(indiferent de răspuns)*

„Foarte bine. Poţi să te simţi în continuare din ce în ce mai relaxat, pe măsură ce continui să fii aici și se pare că nu este nicio lege împotriva acestui lucru. Nu-i așa?" *(se așteaptă răspuns)*

„Și, într-adevăr, se pare că nu ai nimic de făcut acum. Nu-i aşa? Cu alte cuvinte, poţi ca fără niciun efort să ajungi să atingi confortul şi alte trăiri, devenind doar din ce în ce mai conștient de ceea ce se petrece. Și transa este într-adevăr în mare măsură așa."

3. „Dar, înainte de a ajunge să intri în transă, aş vrea să te reţin în afara ei pentru un timp, nu prea mult. Și lasă ca ochii tăi să rămână deschişi până când eşti pe deplin pregătit să te adânceşti în transă. Pentru că, într-adevăr, trebuie să aştepţi până când eşti pe deplin pregătit să intri în ea. Dar, bineînţeles, poţi să continui să te concentrezi pe ceea ce este important, exersând capacitatea ta de a-ţi

permite să fii absorbit într-o modalitate selectivă. Şi poţi să-ţi permiţi să te orientezi într-o poziţie care va fii foarte confortabilă pentru o perioadă mai lungă de timp."

4. „Și poate că ai auzit, cum toţi hipnoterapeuţii spun că un subiect bun pentru hipnoză are ambele tălpi bine înfipte în podea şi ambele mâini libere, odihnindu-se confortabil de-o parte şi de alta a corpului. Și poate ca nu ai auzit aceste cuvinte foarte exact, deoarece uneori cuvintele ne scapă, pe la şedinţele / în seminariile noastre, nu-i aşa? Şi cum te-ai simţit când ai venit prima dată în acest grup / la mine?" *Se conversează pe marginea acestei idei, făcând precizări asupra expectanţelor(corporale, senzaţii, etc.) în momentul venirii.*

„Şi cum te-ai simţit când ai intrat pentru prima dată în transă?” (*se discută cât de câtamănunţit)*

„Ai reuşit să simţi confortul şi relaxarea?”

5. „Şi cum te simţi acum dacă ar fi ca în următoarele 10 minute să intri într-o transă profundă?” (*indiferent de răspuns, se continuă)*

„E bine. În continuare poţi să laşi ca lucrurile să o ia mai domol, mai uşor. Şi cum te simţi la ideea de a intra într-o transă uşoară în următoarele 5 minute.” *(se aşteaptă răspuns)*

„Foarte bine. Poţi să devii relaxat, poţi sa te simţi confortabil şi în acelaşi timp în siguranţă ştiind că transa este un loc sigur, în care îţi poţi permite să atingi un nivel mai profund de experienţă. Transa este o oportunitate de a lăsa I.C. să lucreze pentru tine, fiind într-adevăr un proces care se poate derula fără niciun efort şi astfel tu nu ai de făcut absolut nimic. Nu trebuie sa te mişti, nu trebuie sa vorbeşti, poţi doar să laşi I.C. să facă munca pentru tine.”

6. „Multe persoane sunt uimite că pot face orice fără niciun efort şi cum pot face ceva fără să încerce. Şi în această privinţă este important să recunoşti că I.C. tău poate să opereze independent, inteligent şi autonom în foarte multe moduri, tot timpul. Poţi să stai în fotoliu sau la birou să asculţi ceva ce se vorbeşte şi să recunoşti că toate aceste asociaţii, care le faci atunci, pot să devină asociaţii pe care le faci acum, într-un mod adecvat şi selectiv şi, în acelaşi timp, poţi să laşi I.C. tău să facă ceea ce face deja atât de bine.”

7. „De exemplu, poţi să respiri uşor şi confortabil, deoarece I.C. tău îţi reglează respiraţia în majoritatea timpului. Poţi sa inspiri şi să expiri, să inspiri şi să expiri şi nu ai nevoie să încerci să respiri, poţi sa o faci cu foarte mare uşurinţă şi fără niciun efort. Şi acest lucru este valabil în egala măsură pentru pulsul tău, pentru capacitatea ta de a dormi noaptea, pentru frecvenţa bătăilor inimii, pentru posibilitatea de a te bucura spontan, pentru a putea izbucni în râs, pentru momentele fericite şi alte evenimente de acest tip. Şi astfel, I.C. tău poate opera independent şi autonom de conştientul tău.”

8. „Şi poţi să extinzi acest lucru la o multitudine de alte procese experienţiale într-un mod productiv. Cum ar fi cu clipitul ochilor tăi. Uzual nu exersezi conştient clipitul ochilor, nu încerci să-i faci să clipească, ci doar îi laşi să clipească. Dar în acelaşi timp, ştii că putem

să facem în mod voit ca ochii să clipească la fel de uşor. E bine. Poţi să-ţi doreşti să clipeşti şi atunci vei clipi. Dar ştiai că ochii tăi pot să clipească de asemenea şi fără să-ţi doreşti acest lucru? Şi poţi să descoperi că încercând să faci ca ochii să clipească, acest lucru se va produce totuşi fără să vrei, clipind inconştient. Poţi să alegi să-i ţii deschişi sau să-i închizi, deoarece poţi să intri în transă cu ochii deschişi sau cu ochii închişi. Dar I.C. tău este oricum pregătit, fie că-i laşi închişi, fie că-i laşi să clipească. E bine. Acum deschide-i şi clipeşte din nou. E bine. Şi din nou deschide-i şi închide-i. Deschide-i şi închide-i. Şi poţi să o simţi şi poţi să simţi cum I.C. tău poate într-adevăr să lucreze independent. Şi astfel, într-un anumit moment, deschide şi închide ochii. Şi poţi lăsa ochii tăi închişi, adâncindu-te în transă, acum."

9. „Şi adânceşte-te într-o transă confortabilă şi permite-ţi să experimentezi cu adevărat instalarea acelor minunate şi securizante stări. Şi ce plăcut poate să fie să ştii că poţi fi singur, cu totul singur în plin „nici unde", cu totul singur, doar cu o voce, vocea mea. Şi poţi să asculţi vocea mea, poţi să fii cu vocea mea, pentru că I.C. tău poate să asculte şi să răspundă într-un mod adecvat. Pentru că ceea ce este important este capacitatea ta de a dezvolta experienţa de intrare in realităţile hipnotice securizante din plin „nici unde" singur. Şi I.C. tău ştie unde se află acest „nici unde" şi ce lucru plăcut poate fi să permiţi ca această experienţă să se dezvolte în totalitate."

10. „Şi ce plăcut este să ştii că în transă poţi experimenta o mulţime de lucruri pentru că transa este o experienţă învăţată. Şi, cu siguranţă, ai atât de multe experienţe învăţate în trecut. De exemplu, poţi probabil să ai experienţa de a sta în clasă ca şi copil şi de a asculta vocea profesorului în timp ce turuie tot timpul. Şi ascultând profesorul şi plictiseala pe care ţi-o induce, începi să te întrebi când va ajunge la o concluzie, când va ajunge la o concluzie? Şi un minut pare o oră, şi o oră pare o zi, şi te uiţi la ceas, observi limbile lui: prima limba, cea care indică orele; a doua limbă, cea care indică minutele; a treia limbă, cea care indică secundele. Şi care este de fapt semnificaţia celei de-a treia limbi? Şi chipul ceasului? De ce ceasul are un chip? Şi privindu-i chipul şi privind timpul scurgându-se încet, atât de încet şi începi să aluneci cu adevărat într-o altă lume, permiţându-ţi cu adevărat să devii absorbit din ce în ce mai mult în acea realitate."

11. „Şi poţi deveni absorbit cu adevărat în acele activităţi de

care este interesat I.C. tău. Şi poţi permite I.C. tău să dezvolte acele realităţi hipnotice prin acord cu nevoile tale interioare. Şi poţi lăsa acest lucru să se întâmple într-un ritm şi într-un mod care sunt benefice pentru tine ca individ. Și ai tot timpul din lume pentru a permite ca acest lucru sa se petreacă.”

12. „Și ce înseamnă, de fapt, să ai tot timpul din lume? Și ce înseamnă, de fapt, să ai timpul în mâinile tale? Și ce înseamnă, de fapt, când cineva spune: „a fost odată” sau „acum este timpul” sau „va veni timpul”? Şi poţi într-adevăr să orientezi timpul în diferite moduri. Știi, de exemplu, că ceea ce odată a fost, nu este trecutul, dar odată a fost prezentul doar după ce a fost viitorul. Și de asemenea știi că, cu toate că astăzi, mâine este mâine, mâine va fi azi, şi ziua de mâine va deveni ieri. Şi totuşi, din toate punctele de referinţă, sâmbătă este sâmbătă şi sâmbătă vine după vineri şi este înainte de duminică. Şi totuşi duminica va fi aici suficient de curând şi duminica este o zi de odihnă şi într-adevăr poţi sa te odihneşti în transă … *(i se spune pacientului pe nume) şi să permiţi I.C. tău să facă tot restul.”*

13. „Deoarece în timpul stării de veghe te poţi gândi la tensiuni din trecut, la tensiuni din viitor, la tensiuni din prezent, în timpul stării de transă nu ai nevoie să fii tensionat deloc, putând să te relaxezi deplin, confortabil, ştiind că te poţi orienta spre o varietate de realităţi şi experienţe, într-un mod care este adecvat şi confortabil pentru tine ca persoană.”

14. „În mod normal te orientezi spre timp şi te orientezi spre spaţiu într-o manieră constantă. De exemplu: spui că acolo este acolo şi aici este aici şi că dacă eşti aici nu poţi fi în acelaşi timp acolo. Dar în transă I.C. tău poate funcţiona atât ca o parte aici, cât şi ca o parte acolo. Mă poţi auzi aici şi ştii că dacă ai fi fost acolo puteai să mă auzi, de asemenea, la fel de bine. Şi aş fi putut merge acolo, şi în acelaşi timp aş fi putut rămâne din punctul tău de vedere aici, chiar dacă asta ar fi însemnat o schimbare din punctul de referinţă al punctului meu de vedere, pentru că indiferent unde m-aş duce pentru mine întotdeauna aici este aici. Şi poţi să mă auzi acolo şi în acelaşi timp aici. Şi în mod normal, pentru a merge acolo ar trebui să recurgi la efort, să recurgi la activitate musculară, să recurgi la tensiuni. Dar în transa nu ai nevoie să utilizezi deloc tensiunea, poţi lăsa I.C. să facă totul, complet. Poţi să simţi, poţi să simţi, poţi să simţi. Conştientul este acolo, I.C. lucrează

aici. Activitatea internă a minţii conştiente este acolo, activitatea confortabilă, uşoară, neaşteptată şi surprinzătoare a I.C. este aici. Efortul acolo, derularea continuă a transei aici. Îngrijorarea acolo, minunarea aici. Poţi să o simţi, poţi să simţi, poţi să simţi aici."

15. *În continuare textul se citeşte rar şi mai şoptit.*

„Şi pe măsură ce faci, lasă I.C. să lucreze autonom, spontan, lasă acele experienţe să se desfăşoare. Şi eu nu ştiu şi nici tu nu ştii cu exactitate cum se va petrece acest lucru. Probabil, I.C. tău va începe să retrăiască o amintire plăcută, de mult uitată, o amintire ce va fi foarte confortabilă, foarte plăcută, foarte îmbucurătoare. Probabil, vei retrăi câteva amintiri simultan sau secvenţial şi nu are nicio importanţă dacă acestea sunt din perioada copilăriei sau adolescenţei sau a maturităţii. Ceea ce este cu adevărat important este că I.C. tău începe să exploreze arii ale experienţelor tale într-un mod cu adevărat sigur, educativ şi plăcut."

16. „Şi, probabil, va implica un vis pentru că I.C. tău visează deseori, în fiecare noapte şi astfel ştie cum să utilizeze visele în explorarea şi integrarea experienţelor semnificative. Tot ceea ce ştiu este că I.C. tău este foarte inteligent. Şi astfel, de ce să nu luăm câteva clipe din timpul de pe ceas şi tot timpul din lume pentru a lăsa să se petreacă această explorare a I.C. tău? Lasă să se petreacă acest lucru 2 minute din timpul de pe ceas şi tot timpul din lume din timpul hipnotic. Şi vocea mea va fi tăcută pentru a-ţi permite ca aceste explorări să se dezvolte, să se deruleze, să se petreacă într-o manieră foarte naturală, începând de acum."

17. „E bine. Şi acum permite-ţi să te întorci în plin „nici unde" foarte uşor şi foarte confortabil. Şi permite-ţi să profiţi acum de oportunitatea de a te aprecia pe deplin, nu pentru ceea ce ai făcut, nu pentru ceea ce vei face, ci pentru ceea ce eşti. Această incredibilă esenţă unică a Eu-lui tău, care eşti tu. Această esenţă care îţi permite să experimentezi ceea ce eşti cu adevărat. Eşti bine exact în felul în care eşti. Ai capacitatea de a te susţine, de a te iubi pe tine însuţi, de a avea grijă de tine însuţi în foarte multe feluri."

18. „Şi poţi să recunoşti cu adevărat că I.C. tău este cel mai bun prieten pe care îl ai. El nu te va părăsi niciodată. El este întotdeauna capabil să te susţină, permiţându-i doar să fie alături de tine, luând doar cunoştinţă de existenţa lui şi apreciindu-l. Şi poţi folosi resursele

I.C. tău în foarte multe feluri. De exemplu: poţi continua toate aceste explorări ale tale în visele tale, permiţând I.C. tău să înceapă să integreze toate aceste experienţe pe deplin. Nu ştiu dacă va fi cel de-al doilea vis sau cel de-al treilea sau o combinaţie a lor sau alte combinaţii. Tot ceea ce ştiu este că I.C. tău poate folosi visele tale pentru a le aşeza într-o perspectivă benefică, adecvată acelor aspecte din viaţa ta care sunt importante pentru tine. Poţi să ai încredere în I.C. tău cu adevărat într-o varietate de situaţii. Fie o situaţie de comunicare, de soluţionare a unei probleme, de adormire, de comunicare cu prietenii, fie în transă, fie în stare de veghe, ori în aţipire. Poţi cu adevărat să permiţi I.C. tău să-ţi ofere resursele, depozitul vast al cunoaşterii experienţiale pe care îl posedă, pentru că I.C. tău este aliatul tău, un aliat care va fi întotdeauna alături de tine."

19. „Și astfel, ia-ţi câteva minute pentru a te aprecia, pentru a te valoriza, pentru a şti că eşti într-adevăr capabil să îţi răspunzi ţie şi altora cu integritate, dragoste şi sinceritate. Şi poţi ştii că poţi să aluneci în această stare ori de câte ori vei dori să o faci pe viitor, atunci când vei auzi această voce sau atunci când eşti singur şi doreşti să experimentezi transa. Poţi să-ţi aminteşti această experienţă, această trăire şi făcând acest lucru poţi să o faci să se repete."

20. „Și poţi lăsa această trăire de bine general şi autoapreciere să se împrăştie şi să se generalizeze şi în alte aspecte ale existenţei tale. De aceea, pentru un moment, voi număra de la 10 la 1 și când voi ajunge la 1 vei fi ieșit din transă, revenind în această cameră, relaxat, confortabil, revigorat,

luând cu tine doar acele experienţe şi amintiri care sunt adecvate ţie acum, în mod conştient, lăsând în urmă tot ceea ce este de lăsat pentru altădată."

21. „Am să încep să număr: 10 … 9 … 8 … 7 … 6 … 7 … 8 … 9 … 10 … 11 … 12 … 13 … 14 … 15 … 16 … 18 … 19 … 20. Ai dreptate, de acum în acolo tot drumul în jos. Acum. Şi permite-ţi, în câteva momente, să revii la senzaţiile obişnuite, ştiind că I.C. tău poate acţiona cu adevărat independent de controlul tău obişnuit.

19 … 18 … 17 … 16 … 15 ……. 4 … 3 … 2 … 1

Deschide ochii, acum!"

22. „Bună!"

PRINCIPII STRATEGICE

Utilizarea realităţii subiectului.

1.*O stare orientată extern – trecerea spre experienţe personale şi directe. Aminteşte factoriicare ar putea inhiba transa.*

2.*Foloseşte întrebări pentru a capta şi direcţiona atenţia.*

3-4.*Utilizează demonstraţiile experienţiale pentru a introduce şi dezvolta idei cheie pe care leva folosi ulterior (de exemplu la 4: un subiect bun pentru hipnoză este cel care are picioareleânfipte în pământ; îţi poţi da seama de dispoziţia subiectului de a intra în transă).*

5. *Utilizarea amintirilor reale de accesare a transei (amintirea primei transe). Trecere (shift)ritmică de la denumiri specifice sau poveşti la răspunsuri generale şi apoi revenirea lastructuri specifice subiectului.*

6. *Derularea progresivă şi graduală a fiecărui nou răspuns survenit din răspunsuri precedente,care sunt toate luate în considerare.*

7. *Utilizarea conjuncţiilor care leagă totul la un loc.*

8. *Generalizarea aplicată pe un comportament specific (clipitul ochilor).*

9. *Se absoarbe subiectul în realitatea hipnotică (mulţi subiecţi nu mai aud bine vocea).*

10. *Sugestii de adâncire a transei, dar nu după tehnica clasică, ci un sistem de trecere utilizândexperienţa deja trăită (tehnici regresive indirecte), care adâncesc transa prin distanţareasubiectului de coordonatele actuale temporale şi spaţiale – distorsionarea timpului: faţaceasului – orice intervenţie a conştientului dispare utilizând realităţi cotidiene.*

11. *Generalizează şi devine I.C. permisiv sugestiilor mai directe, subiectul este încurajat sa*

12. *Tehnici confuzive în care subiectul este cel care răspunde la adâncirea transei. Transa printehnicile confuzive de dezorientare temporală duce la distragerea atenţiei conştientului.Revenirea la timp şi la activităţi conştiente se face pentru a introduce tehnicile confuzive caredistrag orice intervenţie a conştientului în această etapă.*

13. *Întreruperea, cu ajutorul întreruperii temporale, a stării tensionale din prezent.*

14. *Tehnici de dezorientare spaţială folosind şi plasând lucrurile aici / acolo într-un modambiguu. Apare disocierea spaţială a conştientului de I.C. (I.C. aici, iar conştientul acolo).*

15. *subiectul este în transă cu siguranţă. Se poate vorbi mai lent*

şi în şoaptă. Se încurajeazăsubiectul să exploreze singur, nondirectiv realităţile hipnotice, fiind amintite diferite experienţeregresive, sugerând subiectului că I.C. este o sursă de putere. Se lărgesc capacităţile I.C.

16. *subiectul este în continuare într-o transă disociată, fiind accesată o experienţă anterioară.Este amintită, tangenţial, ideea visului, fără să fie de fapt visul la care vrem să ajungem.Subiectul este lăsat 2 minute să perceapă visul ca pe un fenomen natural; subiectul având dejaexperienţe reale, plăcute la care se poate referi. Este important ca terapeutul să fie foarte atentân cele 2 minute la mimică, la ochi. Se poate cere răspuns ideomotor.*

17. *subiectul revine apoi spre „nici unde”. Se subliniază abilitatea lui de a fi independent,puternic indiferent de situaţie şi context, permiţându-se autoaprecierea (importantă pentrucreşterea personală).*

18. *Sugestii generale de viitor. Sublinierea utilităţii I.C., a puterii I.C. Apar sugestii generalepost-hipnotice privind integrarea experienţei din transă cu experienţele cotidiene şi cu visulcare apare, pe suportul pe care îl oferă I.C. în timpul visului.*

19. *Sugestii de autoapreciere şi posibilitatea de repetare a transei, chiar şi fără voceaterapeutului.*

20. *Autoaprecierea poate fi continuată şi în alte tipuri de experienţe din realitate. Se facetrecerea spre realitate prin sugestii graduale şi permisive.*

21. *Revenirea cu elementul surpriză confuziv pentru a reuşi să-l aduci mai capabil să revinădin transă. Este tot o tehnică confuzivă.*

22. *Revenirea totală din transă.*

HIPNOTERAPIA ANXIETĂŢII

1. Culegerea de informaţii si planificarea- are ca obiectiv identificarea percepţiilor clientului. Terapeutul îşi propune sa afle ce anume considera persoana ca ar fi valabil in legătură cu ea însăşi si cu lumea in care trăieşte si ce ar dori sa schimbe in legătură cu aceasta. Se culeg informaţii si despre încercările de pana acum de a face schimbări si cu eşecurile înregistrate, precum si cu cantitatea de energie pe care clientul este dispus sa o investească in rezolvarea problemei sale. Sunt investigate convingerile clientului legate de

distribuţia slăbiciunilor, respectiv a punctelor forte pe care le poseda, pentru a putea aprecia in ce măsură eşecurile si succesele înregistrate pana acum s-au transformat in sentimente de vulnerabilitate, respectiv încredere in sine. Tot in cadrul acestei secvente trebuie sa investigam si modul in care convingerile, valorile si ritualurile clientului pot interfera cu acel curs al evenimentelor care este propus de intervenţia terapeutica.

2. Prima intervenţie hipnotica îşi găseşte locul de regula chiar in prima ședință terapeutica, ea urmând discuţiei orientate spre culegerea datelor relevante. Obiectivul major este de a oferi clientului șansa de a trai relaxarea si de a descoperi capacitatea de a-şi controla starea emoţională.

Si asemeni oricărei alte forme de energie… prea mult poate dauna din anxietate… pentru a putea fi utilizata cat mai eficient,… ea trebuie dozata cu foarte multa grija;… nu poţi fi anxios fara a fi o persoana cu foarte multa fantezie ci creativitate… Persoanele lipsite de imaginaţie… trăiesc rareori sentimentul anxietatiii;… si, nu-I asa,… ca poate fi atât de plăcut sa știi… ca ai atât de multa energie creatoare… la dispoziţia ta… mai ales daca ştii… ca poţi alege acel nivel al anxietăţii… care sa fie tocmai potrivit pentru tine, acum… si ca poţi pune restul la păstrare,… într-un loc sigur,… in imaginaţia ta… si poţi constitui astfel… o rezerva pentru mai târziu,… pentru situaţiile in care ai putea avea nevoie… de ceva mai multa anxietate… Si vei învăţa foarte curând… de cata anume ai nevoie exact… pentru a te putea folosi de ea… la modul cel mai eficient,… in diverse situaţii… Si ma întreb si eu,… cat de multa anxietate… poate fi de ajuns pentru tine… si de la ce nivel începe anxietatea sa fie excesiva… Si sunt curioasa… sa stiu cat timp va trebui sa te simţi anxios/ anxioasa… înaintea unui eveniment… pentru a putea controla deznodământul…

Intervenţia hipnotica durează 20- 30 minute si este recomandabil sa fie înregistrată pe banda audio pentru a-I permite clientului sa o audieze de doua ori pe zi (cel putin).

3. Explicaţiile si modificarea perceptiilor- prima secţiune a celei de-a doua şedinţe este rezervata explicării terapiei anxietăţii ca funcţie a percepţiei, bazata in principal pe tezele lui Beck si Emery (1999). Clientul este invitat sa descrie modul in care el însuşi îşi reprezintă diferite evenimente. Sunt analizate acele vizualizări care sunt trăite

ca agrebile, cele care generează nelinişte si anxietate, respectiv cele care sunt angrenate in producerea stărilor amintite. Obiectivul vizat de aceasta intervenţie este conştientizarea de către client a faptului ca emotiile- fie ele pozitive, sau dimpotrivă, anxioase ori triste- sunt precedate de regula de reprezentarea mentala a unor imagini, proces care se desfăşoară insa, de multe ori, atât de rapid, încât trece nesesizat de către individ. Aceste imagini la randul lor stimulează cogniţii verbale, cele nedorite mobilizând de regula scheme cognitive generatoare de anxietate crescuta.

Următoarea secventa consta in facilitarea unor experiente legate de schimbare, prin evocarea unor imagini din partea cărora ne putem aştepta sa inducă patternuri cognitive, respectiv comportamentale adaptate superior. In acest scop clientul este invitat să-şi reprezinte o situaţie in care se simte suficient de confortabil si al cărui potenţial anxiogen este redus sau chiar nul. Vizualizarea este însoţită de o serie de întrebări:

Cum te percepi in aceasta situaţie? Unde crezi ca ar trebui sa te afli? Ce crezi ca ar trebui sa faci in aceasta situaţie? Cat de mult contează pentru tine in aceasta situaţie ce gândesc alţii/ ce cred ei? Cat de important este pentru tine ceea ce se întâmplă/ ce rezultat are ceea ce faci? Ce crezi ca s-ar întâmpla daca ai greşi/ eşua? Ce s-a întâmplat in alte dăţi, când ai fost angrenat in situaţii similare? Care te aştepţi sa fie deznodământul acestui eveniment pe care ti l-ai reprezentat in acdrul acestei vizualizări generatoare de confort si de sentiment de bine?

Ultimele întrebări vizează descoperirea acelor elemente ale reprezentării vizuale, care sunt esenţiale din punct de vedere al determinării calităţii evenimentului evocat.

Care crezi ca sunt acele elemente percepute de tine ca fiind cele mai importante in aprecierea evenimentului ca fiind plăcut? Ce crezi ca ar trebui sa se schimbe in cele percepute de tine pentru ca situaţia sa devina neliniştitoare?

După identificarea acelui element sau acelor elemente care determina caracterul liniştitor, ori dimpotrivă anxietant al vizualizării clientului, urmează intervenţia hipnotica, care îşi propune însuşirea de către persoana a unei tehnici, in acelaşi timp simpla si eficienta, pentru controlul stărilor de anxietate. Aceasta consta in utilizarea “ anxiometrului”, adică a unui indicator al nivelului anxietăţii, ale carei

valori pot varia de la 1 la 10, 1 reprezentând starea de relaxare si confort desăvârşite, iar 10 teama care îmbraca intensitatea panicii. Clientul, aflat in transa hipnotica, îşi reprezintă evenimentul, plasând in coltul din dreapta sus cadranul anxiometrului, astfel încât acul indicatorului sa se oprească in dreptul valorii ce corespunde satrii de linişte evocata de vizualizare. Intervenţia continua in felul următor:

INDUCŢIE

Acum te voi ruga… sa te aşezi confortabil in scaun/ fotoliu… si sa închizi ochii… Asculţi vocea mea,… zgomotele din aceasta încăpere,… si din alte încăperi… care seamănă cu murmurul televizorului, seara,… atunci când eşti obosit(a) si aproape sa adormi… si te relaxezi complet,… la acea margine dintre starea de veghe… si somn… ca într-o stare plăcută de visare… Te relaxezi,… din ce in ce mai mult,.. pleoapele îţi sunt grele,… mâinile îţi sunt grele,… si din ce in ce mai relaxate… Si parca zgomotele din încăpere sunt din ce in ce mai estompate,… asa cum se estompează treptat sunetele televizorului seara,… atunci când eşti aproape sa adormi,… din ce in ce mai putin conştient(a) … de ceea ce se întâmplă in jurul tau,… si din ce in ce mai relaxat(a),.. ascultând vocea mea,… ceea ce îţi voi spune in continuare…

INTERVENTIE- ANXIOMETRUL

Iar acum… ne vom imagina… un aparat simplu… care indica nivelul anxietăţii… si pe acesta il vom numi anxiometru… Anxiometrul este un indicator… al nivelului anxietăţii,…pe care ţi-l poţi imagina… asa cum doreşti,… asa cum este potrivit pentru tine,… având un ac indicator… care se mişca de la valoarea 1… la 10… Anxiometrul are deci un indicator… cu valori care pot varia… de la 1… la 10,… 1 reprezentând starea de relaxare,… de confort,… desăvârşite,… iar 10… teama care îmbraca intensitatea panicii… si plasează pe ecranul pe care se desfăşoară evenimentele pe care le vei evoca,… in coltul din dreapta sus,… cadranul anxiometrului…

Vei putea găsi acum,… acel nivel al anxietăţii,… pe care să-l apreciezi ca fiind tolerabil,… controlabil,… potrivit ţie,… probabil undeva pe la mijlocul scalei,… dar bineînţeles… aceasta valoare trebuie sa o determini de unul singur/ una singura;… Concentrează-ţi deci, atenţia,… asupra a ceea ce simţi,… asupra acestei anxietăţi,… pe care

ştii ca o poţi controla… si potriveşte acul indicatorului… pentru a corespunde acestui sentiment… Ce valoare indica acum anxiometrul? (se aşteaptă răspunsul clientului)

Acum ştim… cat arata indicatorul… atunci când simţi tocmai atâta anxietate… cata poţi controla… fara probleme deosebite,.. cata poţi tolera fara dificultăţi… Sa revenim deci la situaţia in care totul este in regula,… pentru a vedea ce valoare indica anxiometrul… Concentrează-te acum la acel element,… pe care l-am identificat împreună,… ca fiind cel mai important… in determinarea caracterului liniştitor… al evenimentului pe care l-ai evocat… Ce indica anxiometrul acum,… când te concentrezi asupra acestui element? (se aşteaptă răspunsul clientului)

Acest antrenament este continuat pana când clientul învaţa sa controleze in imaginaţie funcţionarea anxiometrului, prin modificarea elementului relevant al peceptiei evenimentului evocat. După ce persoana a învăţat sa ajusteze cu uşurinţă anxiomertul după natura evenimentelor evocate, intervenţia poate continua in felul următor:

Imaginează-ţi acum o situaţie,… in care te-ai simţit uşor anxios/ anxioasa… si reprezintă-ţi in coltul din dreapta sus… cadranul anxiometrului… asa,.. acum potriveşte acul indicatorului astfel încât valoarea arătată de acesta… sa corespunda nivelului anxietăţii pe care o simţi;… retine ce valoare indica anxiometrul… atunci când intensitatea pe care o simţi… este de intensitate potrivita…si revino la scena plăcută,… si confortabila,… dătătoare de siguranţă,… priveşte si anxiometrul,… si potriveşte acul acestuia… astfel încât sa indice o valoare care corespunde stării de linişte pe care o simţi… si concentrează-ţi acum atenţia asupra acestei emoţii;… sesizează cat de bine te simţi atunci,… când anxiometrul indica absenta anxietăţii… si poţi observa astfel,… ca felul in care te simţi… este strâns legat de ceea ce arata acul indicator al anxiometrului,… da, cele doua se leagă:… anxiometrul arata ceea ce simţi… si simţi ce arata anxiometrul… iar acum,… poţi sa te convingi cum poţi influenta ceea ce simţi,… folosindu-te de anxiometru… Deplasează deci acul indicator al anxiometrului… astfel încât valoarea indicata sa crească încet, treptat… pana la nivelul anxietăţii tolerabile,… si dincolo de aceasta valoare… pana la o valoare care indica… o nelinişte mult crescuta,… dincolo de valoarea prag a anxietăţii pe care o poţi tolera fara probleme… Si concentrează-te acum… asupra sentimentului pe care il simţi ACUM…

când priveşti scena plăcută pe care ţi-ai imaginat-o… si anxiometrul indica o valoare crescuta dincolo de limita tolerabila… si poţi sa te convingi,… ca schimbarea anxiometrului… modifica starea emoţională pe care o trăieşti… si asta este o descoperire deosebit de importanta,… pentru ca poţi şti astfel,… ca exact asa cum făcând ca anxiometrul sa indice mai multa anxietate,…ai putut simţi cum creste anxietatea pe care o simţi,… poţi proceda si invers… Deplasează deci, acum,… acul indicatorului in sens invers,… astfel încât sa revină treptat in zona anxietăţii tolerabile,.. iar mai apoi,… la valorile care corespund… stării de linişte plăcută,… încet, fara graba,… pentru a permite emoţiilor sa se modifice si ele… odată cu deplasarea acului indicator… Si când acul indicator… a revenit la valorile care corespund stării de bine… când s-a stabilizat din nou… in aceasta zona… indrepata-ţi din nou atenţia… înspre ceea ce simţi… pentru a simţi… cat de bine te simţi… atunci când anxiometrul indica lipsa anxietăţii… si când te simţi bine;… asa, deci,… te-ai putut convinge… cum poţi influenta nivelul anxietăţii… prin nivelul anxiometrului… iar acum te vei putea convinge,… ca poţi proceda la fel… si atunci când îţi imaginezi o scena… sau un eveniment… care te anxieteaza mai mult… Imaginează-ţi aşadar aceasta scena… si anxiometrul plasat in coltul din dreapta sus… si citeşte valoarea indicata de cadran… corespunzătoare anxietăţii tolerabile…

Demersul este continuat pana când clientul reuşeşte să-şi controleze si in cazul reprezentării uşor anxietante starea emoţională, cu ajutorul modiifcarii valorii indicate de cadranul anxiometrului. După ce persoana a descoperit astfel ca are capacitatea de a-şi reduce anxietatea la nivel tolerabil, putem trece la utilizarea acestei resurse in cadrul imaginarii situaţiei (sau situaţiilor) generatoare de niveluri insuportabile (sau foarte greu suportabile) ale anxietăţii. Aceste scene, respectiv evenimente, se vizulaizeaza mai inati in condiţiile trăirii depline a sentimentelor de nelinişte si anxietate, pentru ca apoi într-o secventa ulterioara, acul indicator al anxiometrului sa fie deplasat in dreptul valorilor de pe cadran care corespund unor intensităţi tolerabile in condiţii de confort psihic, ale anxietăţii.

TEHNICI HIPNOTICE PENTRU FOBIE, ATACURI DE PANICA

DEZVOLTAREA EXPECTAŢIILOR POZITIVE PENTRU SUCCES

****Se bazează pe principiul programării neurolingvistice şi foloseşte tehnica cinematografului.Se poate utiliza orice inducţie. Etapele intervenţiei: inducţia, locul preferat, generarea anxietăţii,decondiţionarea, metoda cinematografului, revenirea progresivă prin locul preferat, revenirea dintransă.****

"Amândoi ştim foarte bine că eşti în stare să te înspăimânţi, pentru că ai o minte activă şi un organism reactiv. Iar dacă te gândeşti la câte un lucru înfricoşător, chiar preţ de un moment, deja ai reuşit să te înspăimânţi. Dar, de asemenea, ştim amândoi că te poţi gândi la multe lucruri care sunt reconfortante şi liniştitoare, care te pot relaxa, că sunt gânduri sau imagini dătătoare de siguranţă la care poţi recurge pentru a înlocui celelalte gânduri, pentru a te ajuta să te relaxezi şi pentru a menţine acel sentiment calm şi relaxat. Şi-ţi poţi lăsa I.C. să înveţe tot ceea ce trebuie să ştie pentru a fi capabil să-ţi distragă atenţia de la acele gânduri înfricoşătoare şi pentru a fi capabil să-ţi furnizeze acele gânduri relaxante. Şi cred că că-ţi va face plăcere să te simţi fericit şi neîncordat, incapabil să-ţi aduci aminte, să te îngrijorezi.

Aşa că, de acum în colo, atunci când intri în această situaţie poţi intra în ea ştiind că eşti protejat şi că îi poţi spune acelei părţi din tine, care încearcă să-şi facă treaba, că de fapt nu mai doreşti să auzi de ea şi că fie va decide să te părăsească fie va descoperi un alt joc. Şi-ţi poţi reaminti de lucrurile bune care se pot întâmpla aici sau de plăcerea produsă de lucrurile care se vor putea întâmpla mai târziu, pentru că acele vechi gânduri şi temeri nu-ţi mai folosesc la nimic. Aşa că te poţi relaxa, şi poţi uita de teamă, şi-ţi poţi vedea de treburi surprins poate să descoperi că te-ai gândit la ceva cu totul diferit. Şi ajuns la acest punct vei şti, adânc în fiecare celulă a organismului tău, că niciodată de aici în colo nu va mai trebui să simţi acest lucru, că a trecut şi ai scăpat mai repede decât te-ai fi aşteptat, dar nu atât de repede pe cât ţi-ar fi plăcut. Însă o poţi face acum şi o poţi face mai târziu. Te poţi înspăimânta cu acest gând şi te poţi tu însuţi relaxa, calma cu un alt gând. Eşti bine. Deci, exersează şi alege. Totul îţi aparţine ţie".

****Această intervenţie se poate face ca preambul. Apoi se face decondiţionarea, se proiecteazăpe ecran situaţia, se poate folosi o persoană de ajutor, o persoană străină, se proiectează disociatpropria persoană în situaţie, după care se proiectează propria persoană în situaţia fobogenă, trăindafectiv anxietatea. Intervenţia se face în mai*

*multe repetări mai întâi în vitro și apoi în vivo.****

1. "Acum eşti instalat într-o sală de cinema. În faţa ta ai ecranul alb. Stai comod pe scaun, se stinge lumina în sală, se face întuneric şi pe ecran apare proiectată imaginea obiectului / situaţiei / fiinţei care te înspăimântă: mare, clară, luminoasă". *(se descrie cu cuvintele pacientului imagineaterifiantă pe care și-a ales-o și pe care ați negociat-o înainte de începerea transei)* Și laşi imaginea aceasta să-ţi evoce reacţia pe care o ai faţă de obiectul cu pricina. Acum, lasă treptat imaginea să se modifice după cum ne-am înţeles. Vezi cum obiectul se micşorează, cum mişcarea devine din ce în ce mai lentă, până când încremeneşte". *(se fac operări asupra imaginii, operări pentru care ne-am înțelesân prealabil cu subiectul)*

"Şi observi cum, odată cu modificarea imaginii, reacţia ta faţă de acest obiect e mai puţin emoţională, slăbeşte şi ea, şi laşi imaginea să se modifice până când devine indiferentă, devenind capabil să o priveşti fără a reacţiona la ea. Îmi vei putea semnaliza acest lucru dând uşor din cap atunci când ai obţinut acest lucru sau rezultatul scontat". *(se așteaptă până când se obține răspunsul)*

"Acum poţi iar să priveşti imaginea proiectată pe ecran. Şi poţi observa cum ea devine mai mare, mai luminoasă, mai clară şi va putea din nou să te emoţioneze. S-ar putea chiar, deşi acest lucru nu este neapărat necesar, ca de data aceasta teama sau anxietatea sau tensiunea să nu mai fie chiar atât de puternică. Poate impactul acestei imagini a și început să pălească, să slăbească. Și acum ca să diminuăm şi mai mult forţa pe care imaginea o exercită asupra ta o vom supune din nou modificării: micşoreaz-o, slăbeşte-o şi observă cum odată cu modificarea imaginii reacţia ta faţă de ea slăbeşte şi ea, este mai puţin emoţională. Și când ai obţinut rezultatul dorit îmi poţi semnaliza şi mie". *(din nou răspuns și se face din nou mărirea imaginii care și-a pierdut din semnificație, după care serepetă pentru a treia oară micşorarea și mărirea imaginii)*

2. "Acum să vedem ce efect a avut intervenţia noastră. Rămânând în continuare pe scaunul din sala de cinema, te vei putea vedea pe ecran ca într-un film alb negru, apropiindu-te de acea situaţie în care te poţi întâlni în mod obişnuit cu obiectul sau situaţia respectivă. Te vezi apropiindu-te de situaţia respectivă, observând ce simţi, ştiind că se apropie întâlnirea cu acest obiect / situaţie. Şi atunci

când simţi că te cuprinde teama, anxietatea, neliniştea, am să te rog să opreşti mişcarea de pe ecran şi să-mi semnalizezi acest lucru printr-o mişcare a capului. Dacă poţi urmării fără niciun fel de teamă, nelinişte întâlnirea cu obiectul atunci laşi filmul să se deruleze în continuare până când treci de situaţia în cauză". *(se aşteaptă semnalizarea pacientului că a trecut de situaţie şi-l invităm în continuare să se vadă 'ca şi cum')*

"În continuare poţi să te vezi ca şi cum filmul ar fi dat înapoi cu o viteză de două ori mai mare decât cea cu care s-a derulat iniţial".

3."Iar acum, ca şi cum ai sări în situaţia de pe ecran, te vezi fiind foarte aproape de a te întâlni cu obiectul / situaţia. De data asta totul în culori naturale. Te apropii de situaţie *(dacă nu simte nici oâncordare poate să treacă dincolo de situaţie)*, şi dacă nu simţi nicio încordare poţi trece dincolo de situaţie. Poţi să-mi comunici şi mie acest lucru dând din cap".

Este gratificat şi se face revenirea prin locul preferat.

"Opreşte imaginea, ca şi cum ai da filmul înapoi, te vezi cum te îndepărtezi, dar nu ca şi când ai întoarce spatele situaţiei ci, făcând paşi înapoi cu spatele până la secvenţa de la care ai pornit filmul. Acum , pentru că vreau să-ţi arăt până la capăt filmul care te înfăţişează trecând prin situaţie, pe lângă obiectul care te înfricoşează, am să te rog să dai filmul înainte foarte repede şi să te vezi cum cu o viteză de două / trei ori mai mare decât în mod obişnuit, te apropii de situaţia respectivă şi treci prin ea. Şi apoi dai din nou filmul înapoi şi simţi cât de bine te simţi ştiind că ai trecut cu succes prin ea.

Acum că ai văzut că poţi să faci acest lucru opreşte filmul la secvenţa de la care ai început şi, de data asta ştiind că poţi să treci de situaţie cu succes, lasă filmul să se deruleze la viteză normală".

*Dacă reuşeşte îl readucem în sala de cinema, la locul preferat şi apoi se face revenirea.*Revenirea nu se poate face fără locul preferat.

respectivă, se face revenirea la locul preferat şi apoi revenirea din transă, cu iedea că data viitoarevom încerca din nou cu succes rezolvarea situaţiei.

TEHNICI HIPNOTICE PENTRU TICURI ŞI COMPORTAMENTE REPETITIVE NEDORITE

TEHNICA SHIFT-ULUI (A TRECERII)

****Se utilizează pentru tratarea: ticurilor, comportamentelor nedorite repetitive dar anxiogene*(bulimia, fumatul, tricotilimia).

***

1.*Se face evocarea cadrului în care apare comportamentul. Tehnica de discuţie esteimaginativă, în care pacientul descrie cât mai amănunţit situaţia în care apare anxietatea şişe reţine o imagine concretă din situaţie.*

2.*Se face evocarea secvenţei comportamentelor care preced comportamentul vizat (cu ofracţiune de secundă înainte, de exemplu când ia ţigara, când apucă paharul, etc.). Seângheaţă o imagine care este mai semnificativă (imagine care se negociază cu pacientul şipentru care se hotărăşte că se foloseşte). Nu toată persoana trebuie să fie în imagine, estesuficientă mâna sau capul, etc.*

3.*Se stabileşte reprezentarea imaginativă a pacientului după ce a reuşit să se debaraseze decomportamentul vizat, o imagine cât mai plăcută, mai satisfăcătoare, o imagine ideală.Această imagine trebuie să fie cu întreaga persoană a pacientului şi să fie ca şi când s-ar*vedea din afară (este o dublă disociere).

4.*Se face shift-ul propriu zis: îl invităm pe pacient să-şi evoce imaginea din etapa 2, acel gestde care vrea să se debaraseze, pe un ecran: o imagine mare, clară, luminoasă. După aceea,în colţul din dreapta jos a ecranului, suprapune peste imaginea din etapa 2 imaginea din*etapa 3, care este minusculă, cenuşie, în tonalităţi închise, chiar alb negru.

"Foarte rapid măreşte imaginea ... (3) până când acoperă în întregime imaginea ... (2)".

*Se operează asupra clarităţii, luminozităţii, colorării ei, a satisfacţiei produse ştiind că*imaginea 2 se micşorează, se estompează.

mai accentuate pentru imaginea 3.

5.*Testarea finală se realizează în două etape:*

a)*În transă:* "Să încercăm să vedem ce am realizat până acum. Încearcă să-ţi evoci imaginea iniţială *(fără să o denumim), cu comportamentul nedorit". Dacă nu reuşeşte săproiecteze imaginea pe ecran ca în momentul iniţial rezultatul este pozitiv.*

b)După ieşirea din transă: se discută şi se face testarea în vivo, adică să experimentezesituaţia în care înainte apărea comportamentul nedorit.

****Rolul terapeutului poate fi mai activ ca de obicei: să-i găsească pacientului o imagine încare de exemplu se vede în compania unor persoane care fumează dar el este indiferent şi nu*doreşte să fumeze şi el.

"Ce vezi? , Cum vezi? , Este exact aşa cum ne-am înţeles?"

Dacă apar elemente în plus faţă de început se preiau. Dacă nu se discută cu pacientul în timpultransei, este obligatoriu după aceea se discută şi la o nouă repetiţie a exerciţiului se preiauelementele noi apărute.

AFECŢIUNI PSIHOSOMATICE

ÎNAPOI SPRE ÎNAINTE

Intervenţia " Înapoi spre înainte" are ca element esenţial trăirea profunda de dinainte de momentul simptomelor suprataoare. Înainte de intervenţie I se spune clientului ce intervenţie va face si ca corpul nostru are undeva memoria acestor stări. După intervenţie urmează discuţia care pune accent pe felul in care s-a simţit atunci când era bine: context, gânduri, sentimente. Seamănă cu întărirea eului. Trăirea este foarte importanta: se fixează sau de-abia atunci conştientizează ce senzaţii a avut (" Asa ma simt când ma simt bine"). In general când ne simţim bine tindem sa nu acordam mare atenţie corporalităţii. Daca

clientul se confrunta cu o boala, se ţinteşte reactulaizarea stării de bine. Trăind într-un anume context, simptomele pot fi întreţinute de condiţionarea formala. Ideea este scoaterea persoanei din contextul in care s-a condiţionat într-un anumit fel. Progresia in timp- proiecţia in viitor- poate fi utila pentru a te vedea in viitor. Se ncepein general cu regresia in timp, si abia apoi progresia in timp pentru problemele psihosomatice. Persoanele cu boli cronice se aşteaptă sa simtă la fel zilnic, ceea ce poate evoca sau ntretine simptomele. O alta metoda de evocare este prin consilierul personal, întrebând cum anume s-ar simţi corpul daca totul ar fi bine. Foarte multe din intervenţiile din durere sunt metaforice. Uneori cele mai utile metafore sunt cele construite pe loc, adptate situaţiei clientului. Se poate întreba: De ce are nevoie corpul tau pentru a se simţi bine? Cum poţi veni in contact cu acel ceva? Aceasta intervenţie se realizează precedat de inducerea de transa sau o metoda de relaxare, pentru ca in toate tulburările psihosomatice exista tensiune. Metodele de relaxare sunt benfice si in sine, si pe de alta parte facilitează trăirea unor stări plăcute.

Pacientul este deja in transa când începe acest text, si s-a gândit la situaţie într-un anume fel. Acesta este un mod util de încheiere a şedinţei, ştiind ca munca ulterioara va fi făcută la nivel inconştient, înainte de următoarea şedinţă.

In câteva momente,… vei simţi din nou degetul meu mare… pe fruntea ta… si in acel moment,.. când il vei simţi,.. voi invita inconştientul tau… sa înceapă o călătorie înapoi in timp…înapoi in timp… pana in momentul dinaintea apariţiei oricăror dintre aceste simptome supărătoare… Într-adevăr,… chiar si mai înapoi… la momenul dinainte de oricare dintre factorii… care contribuie la aceste simptome sa fi fost prezent…

Si asta poate fi… mult mai departe înapoi decât realizezi… Poate fi chiar mai îndepărtat in timp… decât ar putea urmări… conştiinţa ta…

(se oferă o ancora pentru conştiinţa)

Asa ca lasă-ţi conştiinţa sa facă orice ar dori:… poate vrea sa rămână in ACEST prezent… (se spune data) sau poate parcurge… o parte din drumul înapoi in timp,… si sa privească …parca de la distanta,… sau poate dori sa parcurgă tot drumul înapoi in timp,.. pana acolo unde inconştientul a călătorit… Va merge acolo unde este mai

confortabil pentru ea,… in timp ce partea profunda,… interioara,.. a gândirii tale… va călători înapoi in timp,… pana in momentul … dinainte ca oricare, dintre aceste senzaţii,… sau experiente,… sau factori participanţi sa existe…

(posibilitatea de a exista factori din copilărie; disociere temporala)

Si pentru ca inconştientul tau si conştiinţa… pot fi in momente diferite,… te poţi surprinde trăind SENTIMENTE,… si întrebându-te de unde vin ele… Daca se întâmplă asa,… vei şti ca ele vin de acolo… de unde **inconştientul** te-a purtat…Asa ca poţi fi perfect liniştit(a)… in ceea ce le priveşte…

(subiecţii au frecvent reacţii emoţionale sau somatice “ fara niciun motiv; liniştire)

Bucură-te ca te familiarizezi din nou… cu acel timp deosebit de plăcut si confortabil… acel timp… când totul in interiorul tau… funcţiona bine si eficient,.. si tu aveai acea armonie interioara… acre te asigura de asta… Într-adevăr,… totul in tine este atât de armonios,… încât îţi este greu chiar sa te gândeşti la asta… Si totul intre tine si lumea din jur… este de asemenea armonios… si funcţionează bine si eficient,… si tu eşti fericit(a) si împăcat(a) cu tine însuţi/ însăţi si cu lumea…(1 min).. (se poate cere semnal ideomotor)

(aceasta este o re- familiarizare)

(lăsăm câteva momente pentru conştientizarea trăirilor plăcute)

Poţi să-ţi laşi cat timp ai nevoie pentru aceasta… când eşti pregătit(a) pentru a merge mai departe… te rog să-mi semnalizezi prin ridicarea degetului…

Acum ,… întoarce-ţi inca o data inconştientul in acest moment.. (spune data) , înaintând in timp,… si aducând cu sine acele senzaţii confortabile… Si in orice moment,… si de fiecare data… când de-a lungul acestei călătorii… inconştientul tau va întâlni… orice factor… care într-un anume fel… contribuie la aceste simptome supărătoare,.. atunci inconştientul tau si corpul tau,… ÎMPREUNĂ,… pot face tot ceea ce trebuie făcut pentru a avea grija de aceşti factori… Tu ştii ca atunci când toţi factorii s-au acumulat… si au format o problema mare… a face orice schimbare… poate părea uneori o sarcina copleşitoare,… dare ste mult mai uşor sa te ocupi de un singur factor… Si astfel,.. in timp,… fiecare factor va fi luat in calcul,… identificat si ordonat,… si tu

vei fi inca o data împăcat (a) cu tine însuţi/ însăţi…

(reasocierea; sugestii pentru eliminarea gândurilor intruzive si interferentelor cu trecutul; sa te ocupi de un singur lucru odată)

Nu ştim cat de lunga este aceasta călătorie… Pot fi ocazii când merge repede… când sunt doar câţiva facytori,… sau când este uşor sa le porţi de grija… sau pot fi ocazii când merge mult mai încet:… sunt mai multi factori,… sau ei sunt mult mai complicaţi… Asa ca rugam ca o parte… din inconştientul tau… sa rămână in aceasta călătorie,… sa aibă grija de ea… sa o urmărească…

(inconştientul îşi va lua atâta timp de cat are nevoie; logica transei)

Apoi,… in câteva momente,.. când este timpul sa ieşi din transa,.. toate celelalte nivele ale gândirii tale,… conştiente si inconştiente… se pot întoarce la timpul… si starea lor normala…

(important pentru starea de confort a paceintului; acest paragraf se rosteşte foarte lent si distinct)

(se încheie cu metoda obişnuită de revenire)

CĂLĂTORIE CU PLUTA
(după Havens si Walters, 1989, p.133)

Metafora “ Clatorie cu pluta” este folosita in original pentru tratamentul HTA dar se poate folosi pentru orice fel de tensiune in sine sau ca parte a unui sindrom.

Aunci când porneşti într-o călătorie cu pluta… sau când aluneci in jos… pe rau,… într-o barca,… începi sa sesizezi lucruri pe care… altfel nu le-ai observa… Mai ales acele lucruri… care schimba fluxul raului,… care ii imprima un curs mai rapid,… sau care ii încetinesc fluxul,… pentru ca atunci când raul se lărgeşte… si albia este adâncă,…apa se prelinge lin.. iar tu te poţi lăsa pe spate… cu ochii închişi… ascultând sunteul plăcut… atât de relaxanta,.. si de liniştită… Dar atunci … când pereţii stâncoşi se apropie… din ce in ce mai mult,… îngustând albia din ce in ce mai mult,… iar apa sprintează mai repede printre stânci… creând vârtejuri perciculoase… trebuie sa navighezi cu multa băgare de seama… pana când ajungi într-un loc… in care raul îşi lărgeşte din nou albia… si acea linişte plăcută… profunda… revine… Pentru ca apa este precum orice altceva… pe lumea asta…cu cat o comprimi mai

mult…cu atât se iuţeşte,… cu atât curge mai rapid,… si cu cat este mai larg spaţiul pe care trebuie să-l umple…cu atât mai calma si mai liniştită devine… Si acest lucru il cunosc toţi copiii… ei stiu când ceva este mult prea mic… si când au nevoie de ceva mai mare… pentru a putea cuprinde tot ce au,.. asa ca îşi caută o sticla mai mare… sau o cuite mai mare sau o perche de mănuşi mai mari,.. si mai confortabile,… astfel încât manile lor sa se poată simţi mult mai relaxate… si să-şi simtă mâinile mult mai mari… decta le-au simţit ianinte… in timp ce înăuntrul lor totul se destinde…

Si starea aceasta de relaxare este atât de plăcută,… ca acea pe care o poţi simţi atunci când… după o masa copioasa,… slăbeşti cureaua de la pantaloni… si simţi senzaţia aceea de uşurare,… acea placere când îţi dai drumul,… când laşi lucrurile in voia lor,.. pentru a-şi urma cursul firesc,… când le laşi sa se extindă,… sa se lăbărţeze,… savurând astfel spaţiul câştigat,.. si noul sentiment al libertăţii de a te relaxa… asemănătoare cu acea linişte care se instalează in încăpere,… după ce copiii gălăgioşi au părăsit-o ieşind in curte… astfel încât adultul se poate destinde… eliberat de apăsarea presiunii..

Chiar si acele vapoare vechi… ca cele pe care le poţi vedea in filme… cu motoare cu aburi… si cu rotile lor uriaşe cu lopeţi,… chiar si ele se pot elibera de ceva presiune… şuierând din fluierele cu care supapele lor sunt dotate… atunci când aburii dinăuntru devin mult prea fierbinţi… si toată lumea de pe punte se poate relaxa,… admirând peisajul care încet ramane in ruma,… pe malurile intre care raul curge comod si calm,… caci oamenii aceia de pe punte,… in dorinţa lor de a ajunge dintr-un loc in altul… şi-au făcut timp pentru aceasta călătorie… ştiind ca intre timp le ramane nimic de făcut,… nimic altceva decât sa se relaxeze dinăuntrul lor… si sa simtă acea linişte a raului,… care curge încet… fara pic de efort,… luminata doar de luna plina,… ascultând plescăitul molcom al apei care se scurge… si sunetele moi ale nopţii liniştite,… in timp ce totul pe dinăuntru încetineşte… se potoleşte, .. si se calmează,.. relaxarea aprofundându-se… si devenind parte din tine… atunci când ştii sa eliberezi din presiunea aburilor… si sa laşi lucrurile să-şi urmeze cursul lor… in ritmul lor… pentru ca atunci presiuena scade… totul poate curge liniştit…

(se continua cu sugestii directe sau se trece la revenirea din transa)

METAFORA SIMFONIEI

Uneori îmi place sa ma gândesc la corp ca la o orchestra. O orchestra simfonica realizează o muzica splendida; dar ea este alcătuită din mai multe secţiuni, si fiecare secţiune este formata din mai multe instrumente. După cum ştii, uneori un instrument se poate dezacorda: unei viori i se poate rupe o coarda, sau unul dintre fluiere trebuie curăţat. Ceva trebuie făcut pentru ca instrumentul acela sa poată canta din nou. Sau uneori, când se lucrează la o compoziţie, o întreagă secţiune a orchestrei poate avea probleme cu ritmul, sau cu un acord dificil, sau cu armonia, sau poate fi in afara tempo-ului.

(metafora se adresează evident subiecţilor cu înclinaţii muzica-le, dar este apreciata si de multi alţii)

(exista multe probleme posibile)

Dar chiar daca un instrument poate avea nevoie sa fie acordat sau reparat, sau chiar daca întreaga secţiune trebuie sa mai exerseze ritmul, sau masurile, nu este nimic in neregula cu orchestra. Orchestra este la fel de puternica si importanta ca întotdeauna. Pur si simplu, un instrument trebuie acordat, sau o secţiune trebuie sa exerseze mai mult, si când acestea vor fi realizate, orchestra va fi din nou armonioasa, ritmica, si acordata cu ea însăşi.

(aceasta implica faptul ca nimic nu e in neregula cu persoana)

Ei bine, si corpul este la fel. Daca ne imaginam corpul ca fiind alcătuit din mai multe ’sectiuni’ – aparatul digestiv, aparatul respirator, aparatul reproducător, aparatul cardio-vascular, sistemul muscular – toate aceste sisteme alcătuiesc simfonia care este de fapt organismul. Si in cadrul fiecărui sistem sunt variate ’instrumente’: in aparatul digestiv sunt dinţii si gura, esofagul prin care înghiţi, stomacul si sfincterul de la capătul stomacului, si variatele parti ale intestinului; si exista si organe auxiliare, cum este ficatul. Si toate aceste ’instrumente’ alcătuiesc aceasta ’sectiune’ la fel ca si instrumentele din secţiunile orchestrei.

(se poate schimba aparatul descris, pentru a se potrivi

simptomatologiei pacientului)

Asa ca, desi poate ca trebuie acordata mai multa atenţie unei secţiuni sau unui instrument, totuşi simfonia – corpul – ramane minunata, si inca are toată capacitatea de a crea o muzica minunata.

Gândeşte-te la tine însuţi in felul acesta, "Corpul meu este ca o simfonie" si simte ritmul minunat al corpului tau, pulsând delicat după propria măsura in interiorul tau, si cu întreaga armonie restabilita.

(completarea metaforei)

INSOMNIA

Îţi voi povesti acum, despre câteva moduri in care poţi folosi hipnoza pentru a-ţi îmbunătăţi somnul.

Oamenii folosesc hipnoza in multe feluri pentru a face asta. Unii sunt foarte liniştiţi si relaxaţi in hipnoza asa încât aceasta relaxare este numai buna pentru a adormi, si asta este într-adevăr foarte plăcut. Alţii folosesc hipnoza ca pe un loc foarte sigur si confortabil in care poţi aştepta ca somnul sa apară, si acest lucru este de asemenea foarte bun. Tu ştii ca poţi folosi acel timp in orice fel ai dori. Unii oameni pur si simplu se cufunda într-o visare; alţii se folosesc de el pentru a-şi organiza sau aranja anumite lucruri, privind înainte, spre viitor – un loc plăcut si sigur pentru a aştepta sa apară somnul. Si asta pentru ca, bineînţeles, in hipnoza timpul îşi pierde însemnătatea, si de aceea este foarte confortabil sa aştepţi in hipnoza. Într-un loc plăcut, protector, sigur.

(noi posibilităţi)

e foarte bine sa fi treaz, într-o aşteptare confortabila a somnului

(alternativa la urmărirea ceasului!)

Si apoi, exista persoane cărora le place sa folosească anumite metode cu care sa încurajeze apariţia somnului, si unele sunt chiar interesante.

Una, de exemplu, este tehnica tablei.* Asta presupune să-ţi imaginezi (cu ochii mintii) o tabla de scris; poţi vedea creta, si buretele de şters. Iei creta in mana, si in mijlocul tablei pui numărul ’1’, scriindu-l foarte frumos. Asa. Uită-te la el câteva minute, iar apoi si apoi şterge ’1’, iar într-un colt al tablei, (ma si întreb care colt il vei alege) într-un colt scrie cuvântul ’somn’; si pentru un timp priveşte-l, iar apoi şterge-l.

Acum, in mijlocul tablei pune cifra ’2’, bucurându-te de senzaţia pe care o ai in mana când scrii aceasta cifra, linii frumoase, curgătoare, foarte bine. Te uiţi la ea, iar apoi o ştergi, si într-un colt al tablei, din nou, scrii cuvântul ’somn, si te uiţi la el, iar apoi il ştergi.

(’unele’se refera la persoane sau modele – formulare deliberat vaga (o mica tehnica confuziva)

(*Am auzit prima data aceasta tehnica, cu multi ani in urma, la o întâlnire ASCH, dar nu-mi amintesc unde, sau de la cine.)

(sugestie de regresie in perioada şcolară; in copilărie somnul venea natural)

(imagerie kinestezica)

(repetarea ’somnului’)

Si in mijlocul tablei scrii cifra ’3’. Ma si întreb cum vei scrie ’3-ul. Cu doua jumătăţi de cerc, probabil; ma întreb daca partea de sus a cifrei va fi mai mica sau mai mare decât cea de jos, sau partea de jos va fi mai mica sau mai mare decât cea de sus, sau poate o linie dreapta in partea de sus, apoi una dreapta in diagonala, urmata de o linie curba – sunt atâtea moduri diferite de a scrie cifra ’3’. Priveşte-o pe cea pe care ai scris-o tu, apoi şterge-o, si sus in colt scrie cuvântul ’somn, acordând atenţie in special felului in care ’o-ul cade in ’somn’ – foarte bine – apoi şterge-l.

(fixarea in imagerie)

Apoi in mijlocul tablei scrie numărul ’4’. Ai făcut ’4’ cu linii

deschise sau ca pe un triunghi? Exista de asemenea multe feluri diferite in care poţi scrie ’4’.

Continua sa scrii un numer, si să-l ştergi, si sa scrii cuvântul ’somn, iar apoi să-l ştergi, si apoi un alt număr, si să-l ştergi, si tot asa mai departe. Vei fi surprins sa descoperi ca te trezeşti si e dimineaţă! Si este întotdeauna interesant sa te gândești cate numere ai scris. Este foarte, foarte neobişnuit ca cineva sa ajungă sa scrie mai mult de zece cifre. Poţi fi curios, daca te decizi sa explorezi aceasta abordare particulara, sa afli cat de multe numere vei scrie înainte de a te descoperi trezindu-te dimineaţa.

(trebuie sa se trezească dimineaţa pentru a afla!)

Exista si alte tehnici specifice care invoca, cheama somnul. De exemplu, uneori este mai amuzant sa găseşti la cat de multe cuvinte te poţi gândi care au de-a face cu somnul, si sa petreci timpul hipnozei reamintindu-ti-le, gândindu-te la cuvinte ca somn, somnoros, dorm,adormit, toropeala, vis, visător, adormitor, uneori cuvinte ca si confortabil, plapuma, perna, toate cuvintele la care te poţi gândi ca au ceva de-a face cu somnul. Este ca si cum ai juca un joc.

(jocul din copilărie – din nou o regresie la perioada când somnul era natural)

Pentru unii este într-adevăr mai plăcut sa facă ceva mai stimulant, ca de exemplu sa construiască lungi coloane din figuri, sau caute cate cuvinte pot forma din cuvântul ’Constantinopole, sau alte astfel de jocuri.

Unora le place sa hoinărească de-a lungul unei cărări minunate din care se desprind poteci care te poarta spre locuri pline de încântare; si fiecare loc in care te poarta cărarea are ceva foarte confortabil pentru somn. Una dintre poteci te poate duce într-un hamac, de exemplu; alta te poate duce la un cos unde doarme o pisicuţă; altădată poţi ajunge in domitorur tau preferat de când erai mic, unde doreşti sa dormi si sa visezi vise minunate. Lucruri ca acestea, fiecare potecuţă, fiecare cărare purtându-te in locuri anume care au ceva foarte special de-a face cu somnul. Îţi poţi ruga

inconştientul sa te călăuzească spre aceste locuri, in transa ta, asa încât sa te poţi bucura, pe parcursul următoarelor săptămâni sau luni, explorând toate aceste variate posibilităţi, si sa descoperi care din ele merg cel mai bine pentru tine, adăugând cunoştinţele tale interioare speciale pentru a face aceste abordări foarte personale pentru tine.

(visări in timpul nopţii)

(invitaţia de a-şi folosi ingeniozitatea)

(inca odată, înapoi la copilărie)

Si acum câteva cuvinte despre trezirea in mijlocul nopţii. Adesea, când te trezeşti in miez de noapte, unul din cele mai bune lucruri pe care le poţi face este sa te ridici si sa faci ceva ce-ţi place foarte mult, un hobby, ceva ce într-adevăr îţi face placere: cuvinte încrucişate, puzzle, sa tricotezi, sa însiri mărgele, sa scrii poezii, si promite-ţi ţie însuţi ca vei petrece cel putin o jumătate de ora făcând asta, înainte de a merge înapoi in pat, cel putin o jumătate de ora. Promite-ţi ca vei face asta cel putin o jumătate de ora, bucurându-te ca faci ceva ce într-adevăr îţi place, ceva pentru care cu greu îţi găseşti timp sa faci peste zi. Apoi când te întorci in pat, poţi şti ca ai avut acest timp special de la tine, pentru tine însuţi, si poţi cădea din nou in somn, amintindu-ţi cat de plăcut a fost.

(asigurarea ca acesta poate fi o experienta buna)
Sunt multe moduri in care poţi folosi hipnoza pentru a adormi confortabil, si pentru a te bucura de fiecare moment al acestei adormiri.

Întoarce-te acum înapoi in timp, in copilărie, acel timp din viaţa ta când somnul era atât de natural, atât de uşor, când pur si simplu venea ca un dar.

(sugestie clara pentru regresie la acea perioada)
Vezi, ştii o mulţime despre adormire. Corpul tau ştie cum sa adoarmă, a ştiut cum sa adoarmă chiar dinainte ca tu sa te fi născut!.

Lasă-ţi corpul, si inconştientul sa se refamiliarizeze cu aceste profunde cunoştinţe interioare. Conştiinţa ta, gândirea ta pot face doresc sa facă, in timp ce inconştientul tau si corpul tau reînnoiesc aceasta familiarizare. Poţi fi conştient de ceva din senzaţiile calde, confortabile pe care aceasta reînnoire le evoca, si poţi fi interesat de aceste senzaţii in propria-ţi conştiinţa. Doar lasă aceste senzaţii sa te pătrundă, uşor si lin. Asa..

("posezi in tine cunoştinţele...")
('memoriaz kinestezica)
Ştim ca toate modelele comportamentale încep cu un scop; asa ca, pentru un motiv anume care poate ramane un mister pentru conştiinţa ta, inconştientul tau a considerat ca ai nevoie sa stai treaz, sau sa dormi foarte superficial. Poate ca inca mai gândeşte astfel. Poate ca inconştientul tau face ce ştie mai bine pentru a pastra acest model pentru tine, pentru ca el inca considera ca e necesar!

(Confirmarea)

(evitarea culpabilizării sau dezaprobării)
Spune-i inconştientului tau, si corpului tau, ca este in regula acum sa abandoneze acest model învechit, întrerupt al somnului, să-l încheie si să-l lase deoparte, si ca ai nevoie acum de un model de somn nou, confortabil, pentru prezent si pentru viitor.

(ocazie pentru concluzii si pentru un nou început)
Poate, in timp, va veni momentul ca inconştientul tau sa te lase sa ştii care a fost aceasta veche necesitate. Deocamdată, bucură-te de începutul unui model nou, si folositor, si aşteaptă-te la un somn refacator, întăritor, care te reîmprospătează, in fiecare noapte.
(posibilitatea clarificării ulte-rioare, fara a ramane blocat in vechiul model)

EXERSAREA REUŞITEI ÎNSĂNĂTOŞIRII

In săptămânile trecute, pe măsură ce am lucrat împreună, ai învăţat o mulţime de lucruri despre corpul tau si despre felul in care

corpul si psihicul lucrează împreună.

(întărire pozitiva a muncii făcute)

Ai învăţat de asemenea cat de bine îţi poţi influenta corpul, atunci când inconştientul si corpul comunica si împărtăşesc informaţii.

(contribuţia proprie a persoanei e cea mai importanta)

Ştii de asemenea, cat de important este sa trimiţi corpului tau mesaje privind recâştigarea sănătăţii. Astăzi ii vom transmite câteva din aceste mesaje pozitive, într-un mod foarte simplu, practic si util.

Aşează-te si mai confortabil, si lasă-te sa pătrunzi in acel nivel al transei hipnotice care este tocmai potrivit pentru tine in acest moment, pentru a îndeplini ceea ce ai de îndeplinit astăzi. Perfect.

(aşteptarea pozitiva a realizării)

Am petrecut deja câtva timp, in şedinţele anterioare, gândindu-ne la trecut, la cum ai ajuns acolo unde eşti acum, pentru a termina cu acest trecut, si pentru a-l pune deoparte confortabil, si in siguranţă.

(drumul a fost pregătit)

Si am petrecut de asemenea câtva timp in prezent: ce poţi fi, si ce poţi face pentru a susţine însănătoșirea, si pentru a-ţi recâştiga vitalitatea si sentimentul de bunăstare.

(legătura intre prezent si trecut)

Asa încât pare potrivit ca astăzi sa mergem in viitor: in viitor, in momentul când vei fi cu mult mai bine, si sa te bucuri de perspectiva apariţiei acelor lucruri bune.

(in transa drumul spre viitor este perfect logic)

Când vei simţi degetul meu pe frunte, poartă-te pe tine însuţi înainte in timp, acum, spre acel timp când te simţi cu mult mai bine, si când simptomele tale [poţi dori sa specifici care simptome] au cedat. Ţi-ai atins scopul – regăsind sentimentul de bunăstare a mintii si a corpului tau.

(disociere temporala)

(aşteptările au fost realizate)

Bucură-te experimentând inca o data aceasta vitalitate si energie. Lasă-ţi întreaga conştiinţa sa ia parte la asta – gândirea, corpul, spiritul. Priveşte-te pe tine însuţi, ascultă-te, simte-te pe tine însuţi bucurându-te de viaţă, angajându-te in toate acele activităţi de care îţi aduci aminte atât de bine, si care sunt din nou reluate.

(aducerea laolaltă a trecutului si viitorului este o alta modalitate de estompare a definirii timpului in hipnoza)

Gândeşte-te la modul tau preferat de a-ţi petrece timpul – un hobby, sau o plimbare pe malul marii, sau printr-o vale răcoroasă; sau poate dansând, sau stand de vorba cu prietenii. Gândeşte-te la întoarcerea la serviciu, ştiind ca lucrezi bine pentru ca acum eşti bine din nou, si te poţi concentra cu adevărat fara sa fii distras de acele vechi simptome care te-au supărat atât de mult timp. Ce senzaţie minunata!

("o declaraţie despre viitor...")

Petrece un timp in acest prezent viitor, doar trăind si scufundându-te complet in acest timp. In fiecare moment cat eşti acolo, trimiţi spre tine însuţi mesaje pozitive, puternice – spre inconştientul tau, si totodată spre corpul tau. Vizitează acest viitor prezent si in următoarele zile si săptămâni, in propria-ţi hipnoza, acasă.

("viitor prezent"- un termen gramatical convertit in limbaj hipnotic)

De fiecare data când vei face asta, vei reafirma si întări propria ta putere de a fi bine. Exersezi reuşita însănătoşirii!

Acum este timpul să-l laşi acolo, si sa te întorci in acest prezent, [spune data]. Si când eşti din nou pe deplin in aceasta încăpere, ieşi tu însuţi din transa hipnotica asa cum o faci tu.

(reasocierea cadrului temporal, ancorarea in data actuala)

FUNCŢIA DE BAZA A CREIERULUI

Gândeşte-te pentru moment la funcţiile creierului. Ce organ incredibil. Abia putem înţelege nenumăratele lui funcţii.

Dar este interesant, gândindu-ne la ceea ce vom face putin mai târziu, sa petrecem astăzi câteva momente gândindu-ne la funcţia de baza a creierului.

De obicei ne gândim ca funcţia de baza a creierului este sa gândească. Dar in realitate, doar partea gânditoare a creierului gândeşte astfel.

(o mica gluma pe seama conştiinţei)
In realitate, funcţia de baza a creierului este sa ne tina in viaţă si sănătoşi: sa aibă grija, sa urmărească acele mii de balante biochimice si hormonale care necesita in mod constant monitorizare, reevaluare si ajustare. ACEASTA a fost funcţia de baza a creierului, de milenii, chiar de când omul a apărut pe pământ si chiar înainte de asta, la toate vieţuitoarele care au sistem nervos central.

(cele mai profunde funcţii ale creierului sunt vitale)

(a te tine in viaţă si sănătos este mai important decât gândirea)
Sa ne tina in viaţă si in stare buna – sa menţină homeostazia – echilibrul interior.

Funcţia de baza a creierului este realizata prin mai multe cai, si una din cele mai importante este comunicarea dintre inconştient si corp. Aceasta este calea, modalitatea prin care putem influanta si influenţam corpul si funcţiile lui. Când transmiţi mesaje spre partea cea mai profunda a psihicului tau, ca din nou corpul tau câştiga armonie si echilibru, atunci inviţi creierul tau să-şi îndeplinească funcţia sa principala – menţinerea homeostaziei: sa te tina in viaţă si într-o stare de bine._

(invitaţie adresata gândirii sa colaboreze)

IMAGERIA VINDECĂRII

Toate vieţuitoarele din lumea plantelor si animalelor au un lucru in comun: toate au in interiorul lor incredibila capacitate de vindecare. Daca pur si simplu te gândeşti la un animal rănit, sau la o planta rupta, poţi să-ţi dai singur seama de acest lucru. Animalele – printre care si omul – îşi revin după boli sau rani; plantelor le cresc noi frunze sau ramuri, si uneori chiar raman cicatrici pentru a-i aminti privitorului ca odată a fost acolo o rana.

(universalitatea capacităţii de vindecare)

Tu ai de asemenea aceasta minunata capacitate. Tu de asemenea ai in interiorul tau aceasta miraculoasa energie tămăduitoare.

Du-te acum, adânc in interiorul tau: înspre centrul interiorului tau, spre sursa acelei energii tămăduitoare din interiorul tau. Du-te spre izvorul energiei tămăduitoare; fii conştient de acea energie care vine din centrul tau. Aduna aceasta energie, si îndreapt-o spre acea parte a corpului tau spre care ştii instinctiv ca trebuie direcţionată.

(invitaţie de adâncire a transei)

(poţi avea încredere in intuiţie)

Fiecare dintr noi are propria idee in legătură cu aceasta energie. Pentru mine ea este o sursa de lumina, o sursa de lumina tămăduitoare, ca soarele, o lumina care poate fi dirijata spre acea parte a corpului care are nevoie de vindecare, si care acoperă acea parte a corpului cu strălucirea ei tămăduitoare. E o lumina aurie, care înconjura, învăluie zona bolnava sau rănită a corpului cu energia sa aurie tămăduitoare.

(pentru fiecare propriul concept este cel mai bun)

Descoperă-ţi propria idee in legătură cu aceasta energie tămăduitoare. Localizeaz-o in adâncul tau, si îndreapt-o spre acea parte a corpului tau care are nevoie de ea.

(in general e mai bine sa laşi inconştientul sa facă asta *)

Acum simte, trăieşte însănătoşirea care deja a început in interiorul tau. Poţi deja simţi aceasta vindecare. Foarte bine. Dirijează aceasta energie prin corpul tau spre oriunde intuieşti ca este nevoie de ea, ştiind ca ai putea fi chiar surprins de acea parte a corpului pe care ai ales-o intuitiv. Dar ştiind, de asemenea, ca inconştientul tau are mult mai multe informaţii decât are conştiinţă, inconştientul poate şti ca o alta parte a corpului, diferita de cea la care conştiinţa s-a gândit, poate avea nevoie de vindecare mai întâi. Ai încredere in inconştientul tau sa dirijeze acea energie; ai încredere in răspunsul tau intuitiv.

(sugestii pozitive pentru vindecare)
(ocazia unui input intuitiv)

*__

Acum lasă-ţi imaginaţia, atât de minunata si de creatoare, sa formuleze o imagine, in conştiinţa ta, despre cum arata acea parte a corpului tau care e bolnava sau rănită – cu ce seamănă, sau cum o simţi (kinestezic sau tactil), sau poate chiar cum suna – discordant, aspru, răguşit, un sunet supărător poate, sau ascuţit, sau subţire.

Imaginea poate fi ca o ilustraţie, ca si cum te-ai uita într-o carte de anatomie; sau poate fi tridimensionala, ca o sculptura. Poate fi in întregime simbolica, sau grafica. Foloseşte-ţi toate talentele pentru a crea o imagine care sa aibă o semnificaţie pentru tine.

(formarea unei imagini folosind toate simţurile; imaginea trebuie sa aibă o semnificaţie personala pentru a fi eficienta)

Foloseşte-ţi toate simţurile pentru a forma aceasta imagine. Crează aceasta imagine cu toate detaliile posibile – ce vezi, auzi, simţi, atingi, guşti, mirosi. Aminteşte-ţi culoarea, si forţa.

Apoi plasează aceasta imagine, in conştiinţa ta interioara, într-un loc anume.

Acum, începe sa creezi o alta imagine: imaginea vindecării, convalescentei, însănătoşirii. Este o imagine despre cum va fi corpul tau – cum va arata, cum se va simţi, ce sunet va avea când vei fi bine din nou; reinstalează armonia si puterea in corpul tau. Aduna toate

aceste detalii minunate pentru a crea orice imagine care ti se pare potrivita, amintindu-ţi ca imaginea poate fi realista sau simbolica, bi- sau tridimensionala, oricum ai considera in mod instinctiv ca e congruent cu tine însuţi.

(întărirea eului)
Plasează aceasta imagine alături de cea anterioara.

Sarcina ta, acum, devine foarte simpla: pur si simplu, trebuie sa transformi prima imagine in cea de-a doua.

(expectanta succesului)
Unora le place sa facă asta într-un mod similar cu acele cărţi cu imagini pe care daca le răsfoieşti rapid ai senzaţia ca imaginile se mişca; alţii prefera sa facă un film al acestui proces; alţii desenează imagini intermediare – scopuri pe termen scurt; alti doar simt transformarea unei imagini in cealaltă.

(afirmatii-trigger pt. imaginaţie)
In auto-hipnoza ta din fiecare zi, întăreşte aceasta imagine a vindecării. Cu cat mai frecvent vei face asta, cu atât mai puternic va fi mesajul pe care il transmiţi spre inconştientul tau, si deci corpului tau: POT FI BINE: DEJA SUNT PE CALE DE A MA VINDECA!

(afirmaţii in imagerie)

INFLUENŢAREA CONEXIUNII MINTE/CORP

[Pacientul la care se face referire in acest text suferea de sindrom de oboseala cronica post-virala debutat după o infecţie de cai respiratorii superioare in urma cu doi ani]

Astăzi vom discuta in detaliu câteva dintre numeroasele moduri in care mintea si corpul lucrează împreună. Este o asociere cu adevărat miraculoasa, si pe care o putem folosi cu atât mai mult in hipnoza.

(recunoaşterea importantei si oferirea unei şanse mai bune de succes)

Aşează-te cat mai confortabil, apoi, in propriul tau mod poartă-te putin mai adânc in transa hipontica, pana la acel nivel despre care şti instinctiv ca este cel mai potrivit pentru tine in acest moment. Şti ca poţi oricând schimba nivelul transei – mai profunda sau mai superficiala – ori de cate ori aceasta schimbare poate fi utila pentru tine.

(schimbarea tonalităţii vocii)

Îndreaptă-ţi atenţia înspre corpul tau, acum, si spre ceea ce s-a întâmplat cu el de-a lungul ultimilor doi ani. A fost o perioada foarte supărătoare si descurajanta; acum simţi in interiorul tau ca începi sa fi bine din nou. Ceea ce dorim, este sa sprijinim aceste proces încurajând mintea si corpul tau sa lucreze împreună in cel mai pozitiv mod.

(exprimarea realităţii)

(respectarea intuiţiei)

(cum sa continui)

Am discutat despre faptul ca stress-ul diminuează apărarea imuna a organismului, si aceşti ultimi doi ani au fost cu siguranţă stessanti pentru tine. Asa ca vom începe prin a ne concentra asupra sistemului tau imunitar.

(confirmarea bolii de lunga durata)

Acum mergi chiar si mai adânc in interiorul tau, pana in centrul interiorului tau, si roagă-ţi inconştientul si corpul sa comunice, fiecare oferindu-i celuilalt informaţiile de care are nevoie pentru ca sistemul tau imunitar sa devina sin nou puternic si energic. Inconştientul tau ÎMPREUNĂ cu corpul tau pot sa comunice, sa colaboreze, sa coopereze pentru a face orice este necesar pentru a obţine acea revenire la funcţionarea puternica si sănătoasă.

(comunicarea este întotdeauna BIDIRECŢIONALA (Rossi)

(sa comunice, sa colaboreze, sa coopereze – subliniere prin repetiţie)

Foarte bine. Simte cum comunicarea apare, la cel mai profund nivel intuitiv. Bine. Foarte bine. Pe măsură ce mecanismele tale de apărare devin din ce in ce mai puternice, tu şti ca eşti protejat de infecţiile viitoare, si astfel poţi dirija mai multa energie pentru vindecare si restabilire in corpul tau.

(senzaţie kinestezica)

(se produc lucruri bune care conduc spre mai multe lucruri bune)

Puterea începe sa revină in muşchi; apetitul tau se îmbunătăţeşte, si dormi mai bine.

Roagă-ţi inconştientul si corpul sa comunice in toate aceste aspecte, si in timpul hipnozei tale din fiecare zi, si in acelaşi fel, sa facă orice trebuie făcut pentru a obţine aceasta revenir la sănătate. Adaugă-ţi propria imagerie a vindecării la acest program de convalescenta practic si eficient

(inconştientul si corpul împreună stiu ce trebuie făcut: tu poţi ajuta procesul cu imageria vindecării)

Si odată cu vindecarea se produce o îndepărtare a acelor sentimente depresive. Tu şti ca eşti din ce in ce mai bine, si este grozav sa te linişteşti ştiind asta.

(procesul continua)

Orice spunem, sau gândim; orice simţim, fiecare emoţie; cum ne comportam, si de ce ne comportam in acest fel – toate acestea sunt traduse direct într-un anume răspuns in interiorul corpului tau. Acestea sunt informaţii vitale pentru noi atunci când luam in considerare comunicarea minte/corp.

(comunicarea minte/corp)

De aceea lasă-te sa devii chiar si mai conştient de gândurile, cuvintele si acţiunile tale; si daca descoperi, de exemplu, ca vorbeşti într-un mod negativ ("Nu ma simt bine"), atunci poţi schimba aceasta

imediat într-o declaraţie pozitiva ("Ma voi simţi mai bine maine"). Aceasta este o întărire pentru inconştientul tau, mesajul pozitiv este ceea ce intenţionezi.

(sugestie pentru adâncirea transei acum, prin o mai mare conştientă mai târziu)

(cum se utilizează)

Cea mai importanta este cunoaşterea faptului ca mintea si corpul lucrează împreună, o adevărată asociere, si faptul ca tu poţi îmbunătăţi aceasta asociere prin propriile tale resurse, si prin propria hipnoza, zi de zi.

(tu eşti important!)

ÎNVĂŢAREA DEPENDENTA DE STARE

[Pacientul este in transa hipnotica]

Am vorbit de mai multe ori despre faptul ca orice spunem, gândim, simţim si cum ne comportam este tradus direct într-un anume răspuns fiziologic in corp. Unele răspunsuri pot fi foarte evidente, sau pot sa nu fie observabile de loc, dar ele exista. Interacţiunile biochimice si hormonale sunt foarte complexe, dar este suficient pentru noi sa ştim ca ele exista.

Mai exista un aspect important al acestui fapt. Unele răspunsuri sunt răspunsuri învăţate.

In orice situaţie, putem considera răspunsul nostru la acea situaţie, oricare ar putea fi el, ca ceva ce am învăţat. Si starea in care ne aflam atunci când suntem angajaţi in procesul de învăţare, starea emoţională si legata de stress, este un ingredient vital al lecţiei.

Datorita naturii esenţiale a combinaţiei, ori de cate ori ne reîntoarcem in acea stare emoţională, avem tendinţa sa întărim răspunsul învăţat, si răspunsul întăreşte starea emoţională.

(definirea termenilor: "stare... învăţare")

(de asemenea un ingredient vital deoarece componenta emoţională este cea mai accesibila schimbării in cursul intervenţiei hipnotice)

Recunoaşterea elementului dependent de stare, si decizia de schimbare este cheia.

Aplica asta acum propriei tale situaţii. Gândeşte-te înapoi la momentul când toate aceste au început; cum te simţeai in acel moment, ce s-a întâmplat in viaţa ta, variatele probleme pe care le-ai avut; cum erau lucrurile atunci când aceasta boala a început?

(motivaţia este foarte importanta)

Apoi începe sa pui laolaltă piesele acestui puzzle, folosind acest concept al stării pentru a-l adăuga la propria evaluare. Roagă-ţi inconştientul sa adune informaţiile pentru tine, de-a lungul următoarelor zile, acelea care vor fi utile pntru tine din acest punct de vedere. Poţi sa fi uimit de ceea ce ai putea recunoaşte sau reaminti. Apoi, cu aceste informaţii adăugate, vei avea o mai buna înţelegere a reacţiilor corpului tau.

(mai multe informaţii)

Este foarte dificil sa schimbi ceva, atunci când îţi lipsesc unele informaţii. Acum ca şti mai multe despre asta, schimbarea pozitiva poate apare cu mai mare uşurinţă si succes.

(motive in plus pentru a aştepta succesul)

LUMINA ALBA

(după Glenn Harold)

Si acum.. poţi dori să-ţi focalizezi atenţia,… asupra unei zone din mijlocul frunţii tale,… astfel ca întreaga ta concentrare… sa devina complet focalizata… pe acest punct,… din aceasta zona… Iar acum,… îţi poţi imagina acest punct… ca o minuscula sfera formata din lumina alba… care acum pluteşte înaintea frunţii tale,… pluteşte in aer,.. chiar înaintea frunţii tale… Si aceasta minuscula sfera alba de lumina,…este

in totalitate… ca mărime si înfăţişare,… asmanatoare unei stele mici… aflate la distanta;… o stea foarte strălucitoare,… care luminează pe cerul nopţii… radiind energie si lumina… Si foarte curând poţi simţi… o senzaţie ca o gâdilare… sau o strălucire calda confortabila,… pe măsură ce devii conştient(a) de vibraţiile radiante… care vin de la aceasta minuscula sfera de lumina alba… care luminează tot mai mult… pe măsură ce continua sa plutească… înaintea frunţii tale…

Iar acum… poţi vedea aceasta micuţă sfera de lumina alba… cum începe sa plutească încet in sus,… cum se ridica uşor in aer,.. tot mai mult… si mai mult… pana când ajunge într-un punct… chiar deasupra capului tau… si pluteşte acolo… deasupra capului tau… Si cum pluteşte asa,… sfera începe sa crească in dimensiuni,… începe sa se extindă,… devenind tot mai strălucitoare… Si tu devii conştient(a) de radiaţiile sale,.. de acest obiect strălucitor… căruia ii vezi puritatea culorii,.. ca albul pur al zăpezii ce abia a căzut din cer,.. si ii simţi căldura radianta… ca lumina blândă dintr-un cămin,… poate chiar ii auzi vibraţiile slabe,… pe măsură ce devine mai mare,… tot mai mare… producând tot mai multa lumina strălucitoare… pe măsură ce creste… si devine de mărimea unei mingi mari… Si instinctiv devii conştient(a) … de proprietăţile ei curative,… simţind ca energia ei radianta… poate vindeca boala,… poate înlătura orice discomfort,… poate revitaliza si da energie la orice atinge,… pe măsură ce pluteşte acolo,… deasupra capului tau,… strălucind cu tot mai multa forţă,… Si te simţi atras(a) de aceasta energie vindecătoare… tot mai mult… si mai mult… pe măsură ce ii simţi puritatea… si bunătatea inerenta,.. ştiind ca proprietăţile ei curative… nu au limite… si nu cunosc granite… când căuta… si distrug… orice boala sau discomfort… Si vei dori sa te scufunzi… in aceasta energie radianta,… sa te scalzi in puritatea ei… ştiind ca beneficiezi… de pueterea ei minunata de a vindeca…

Si acum.. pe măsură ce te gândeşti la aceste lucruri… sfera începe încet sa se deschidă… scăldându-te cu aceasta energie vindecătoare a luminii albe,.. energia care îţi va da vitalitate… si te va echilibra,… energie care va curata si va vindeca fiecare parte din tine… Si fluxul de energie libera… începe sa curgă in jos… Si simţi acest curent de energie vindecătoare… cum intra liber in fiecare parte a corpului tau… injos,… prin creştetul capului,.. îndepărtând orice gânduri si emoţii negative… si instalând noi sentimente de bine,… echilibrându-te,.. pe măsură ce merge in jos… pe gat si umeri…

îndepărtând orice tensiune de acolo… si apoi pe spate… intrând in fiecare muşchi si nerv… din coloana vertebrala,… înlăturând orice toxina s-ar fi putut aduna acolo… Si pe măsură ce aceasta fântână de energie… formata din lumina alba pura… continua sa coboare ca o cascada… ea se varsa in fiecare celula,… in întregul tau corp,… curăţându-te si revitalizandu-te,… vindecându-te… si întinerindu-te… si poţi începe sa te simţi tot mai înălţat(a)… tot mai viu/ vie… mai viu/ vie decât te-ai simţit de multa vreme… pe măsură ce sănătatea… si sentimentul de bine… încep sa rezoneze in întregul tau corp…

Iar acum.. pe măsură ce fluxul de energie… continua sa curgă prin corpul tau,… vezi aceasta energie de lumina alba pura… cum circula liber prin fiecare organ al tau,… in piept si in stomac,… curăţând fiecare artera si vena,… purificând fiecare muşchi si fiecare os… pe măsură ce continua sa curgă… tot mai in jos,.. in picioare,… tot mai in jos,… pana la degetele picioarelor… Si acum,… poţi concentra acest flux de energie… într-o anumită parte a corpului tau… o parte care are poate nevoie de mai multa vindecare… si te voi lăsa un timp… astfel încât sa poţi direcţiona energia… acolo unde ai cea mai multa nevoie de ea…

(se lasa 1- 2minute, apoi se continua)

Iar acum,… continuând sa laşi aceasta energie de lumina alba… sa treacă prin fiecare parte din tine… îndepărtând orice blocaje… curăţând si purificând… fiecare parte din tine… îţi poţi imagina cum mingea de lumina alba de deasupra capului tau… a devenit si mai mare,… atât de mare… încât energia ei vindecătoare… ţi-a cuprins acum cu totul întregul corp… astfel ca eşti scufundat(a) in întregime in ea… de la creştetul capului si pana la vârful degetelor de la picioare,… complet scăldat(a) in aceasta sursa de energie radianta,… care continua sa curgă libera… înăuntrul si in afara corpului tau… aducându-ţi sentimente minunate de sănătate si vitalitate… si ştii ca poţi oricând sa vizualizezi aceasta lumina alba plina de energie… cum intra in corpul tau… si vindeca orice parte din tine,… astfel ca vei continua sa încurajezi… sentimentele de bine si sănătate… in mintea ta,… in corpul tau,… in spiritul tau…

Si acum,… procesul de vindecare este complet… Vezi masa de energie deasupra capului tau,… micşorându-se la dimensiunile unei mingi mari,… iar fluxul de energie începe sa scadă… tot mai mult si mai mult… pana in final se opreşte… iar sfera alba de deasupra capului tau

se închide,… lăsându-te cu sentimente de vitalitate si sănătate… si un sentiment general de bine… si vei observa acum… cat de bine te simţi… atât fizic cat si mental… si te simţi bine emoţional… iar acest minunat proces de vindecare a ajuns la final… Îţi imaginezi sfera… plutind inca deasupra capului tau,… încet,… încet,… începând sa se micşoreze,… tot mai mica si mai mica,… pana ajunge iar ca o mica stea îndepărtată… care începe sa coboare,… plutind încet… pana in zona dinaintea frunţii tale… unde se absoarbe… înapoi in conştientă ta… si vei deveni tot mai conştient(a)… de cat de revitalizat(a) te simţi… de parca întregul tau sistem… mintea si corpul… au fost purificate si curăţate… in acest minunat proces de vindecare totala… pe care il poţi continua… oricând doreşti…

SCÂNTEIA

Astăzi vom începe acea călătorie interioara… care te va duce in interiorul fiinţei tale… tot mai adânc… si mai adânc… găsind acel loc… aflat adânc înăuntrul tau… unde este pace… si calm… si linişte… si poţi fii curios/ curioasa in legătură cu acest loc… si cu aceste sentimente de confort pe care le observi ca fiind tot mai aproape de tine… pe măsură ce te apropii tot mai mult… si mai mult… de acest loc al siguranţei… si confortului… situat adânc înăuntrul tau… acest loc… pe care il simţi… tot mai sigur… si mai confortabil,.. tot mai sigur… si mai liniştit,.. pe măsură ce ajungi la acest loc… adânc situat înăuntrul tau… si acum ştii ceva:… ca pana acum ai fost doar vag conştient(a) de acest loc… aflat adânc înăuntrul tau… si care s-a aflat acolo… întotdeauna… Si pe măsură ce te uiţi in jurul tau…absorbi liniştea acestei scene…realizând ca in acest loc lumina este tocmai potrivita pentru nevoile tale… ştiind ca eşti înconjurat(a) de sunete care îţi alina discomfortul,… simţind briza blândă pe piele ta,.. mirosurile plăcute ţie plutind in aer,.. totul fiind asa cum ai nevoie sa fie… pentru a-ţi asigura confortul… si pacea… Iar acum… îţi poţi acorda ceva timp… pentru a explora acest loc,… si poţi deveni conştient(a) de faptul ca… acest loc este in acelsi timp… la fel de minuscul ca un grăunte de nisip… si in acelaşi timp… la fel de nemăsurat ca Universul,… si pe măsură ce il simţi… cum se contracta… si se dilata…împreună cu respiraţia ta,…te poţi familiariza atât de mult cu el… încât acesta va deveni un loc… in care vei dori sa te

întorci …iar… si iar,.. si iar,…si aceste câteva momente,… vor fi in aceasta stare de profunda relaxare… suficiente pentru a realiza… ca in acest loc… într-un colt ferit… se afla o scânteie eterna…ca răsuflarea Universului… care este forţa vieţii din interiorul tau… si ştii.. ca aceasta scânteie… s-a aflat in interiorul tau.. deja de când te-ai trezit in aceasta dimineaţă,… ca s-a aflat in interiorul tau… inca de când erai copil… când erai un bebeluş ce se afla in braţele cuiva,… chiar si atunci când te aflai in pântecele mamei tale,…aceasta scânteie existând in tine inca din momentul concepţiei…si acest minuscul corp a crescut… si devenit TU…dezvoltând in interiorul tau… acest loc sigur… inca de pe când erai in pântecele mamei tale,… lunadu-ţi ritmul din cel al stelelor,… din cel al planetelor,… din natura,.. dezvoltându-te in modul natural pentru tine,…Si când te-ai născut… ai ştiut ca acest loc se afla adânc in interiorul tau…si te puteai întoarce la el… oricând simţeai nevoia atunci când erai copil… si apoi tânăr(a),… si scânteia a continuat sa te ghideze prin viaţa… pana in acest moment… in care stai in acest scaun/ fotoliu,…pana acum câteva momente,… si aceasta scânteie.. acre se afla adânc in interiorul tau,… exact acolo unde eşti acum aşezat(a),… ascultându-mă,… va continua sa te ghideze,… pana la sfârşitul vieţii tale,…si pe măsură ce îţi dai utlima suflare… scânteia va purta esenţa ta… înapoi in Univers… înapoi la casa ta dintre stele,…si conexiunea se afla colo,.. inca de la începutul Universului,… de la începutul timpului,… pana la sfârşitul timpului,… si pe măsură ce îţi acorzi câteva momente,… pentru a privi împrejurul acestui loc al păcii si calmului si liniştii… ştiind ca scânteia vieţii se afla întotdeauna aici, ghidându-te in siguranţă… ştii ca oricând alegi,… oricând in viitor,.. poţi face din nou aceasta călătorie… adânc in interiorul tau,… si te poţi odihni in pace,… si cal… si linişte,… respirând in ritmul Universului,.. cu stelele in jurul tau,… si scânteia va face legătura… intre începutul timpului… si sfârşitul timpului… Iar acum… încet…. Vei face paşii înapoi,… introcandu-te pe traseul aceleiași călătorii… care te-a dus spre acest loc… si cu fiecare pas pe care il faci… in aceasta călătorie de înapoiere,.. te simţi mai plin(a) de energie,… simţi lumina,.. si sentimentele pozitive,… te simţi clar si alert(a),..lumina devine mai strălucitoare,… devii conştient(a) de corpul tau in contact cu scaunul/ fotoliul… îţi simţi mâinile atingând materialul hainelor,… simţi aerul din camera pe fata ta… si fiecare respiraţie te aduce mai aproape de acest timp… de aceasta camera… de acest oraş,… gata pentru restul zilei care se

aşterne in fata ta.

METAFORA METRONOMULUI (PENTRU COLONUL IRITABIL)

Iar acum,... stand asa,... relxat(a),... calm(a),... îţi poţi îndrepta atenţia aspra colonului,... care se mişca neîncetat,... prin acţiunea muşchilor netezi din pereţii sai,... care fac ca intestinul sa fie mereu in mişcare,... chiar daca,... conştient,.. nu ştim acest lucru,... dar ştim ca... asa cum toate organele din corpul nostru... sunt mereu in activitate,... tot asa si colonul.. are o activitate neîntreruptă,... constanta....Inconştientul nostru... se ocupa de toate aceste activităţi... ale organelor noastre interne... pe care le coordonează,... le mişcă,... le face sa funcţioneze,... fara ca noi sa avem nevoie... sa ne gândim la aceasta... Inconştientul nostru ...ne ghidează imaginaţia..,.. creativitatea,... funcţionarea organelor interne,... aproape tot ceea ce tine de corpul si mintea noastră...

Astfel,... colonul,... care se afla in permanenta mişcare,... se poate mişca mai lent,... sau mai rapid,... si mişcarea lenta sau rapida a pereţilor sai,... a muşchilor din pereţii sai,... face ca tranzitul intestinal sa fie mai lent... sau mai accelerat,... sau poate face ca uneori el sa fie prea lent... si altădată prea rapid... după cum se mişca aceşti muşchi ghidaţi de inconştient... Asa ca poţi lăsa acum inconştientul sa regleze activitatea acestor muşchi,... mişcarea colonului,... pentru ca el poate găsi ritmul adecvat,... care face ca intestinul sa se mişte in rimtul potrivit,... pentru a regla tranzitul intestinal... Si lăsând inconştientul sa facă acest lucru,... putem asemăna mişcările colonului cu mişcările unui metronom... Cu siguranţă ai văzut un metronom,... la şcoală,... la orele de muzica,... sau in filme,.. sau poate in alta parte,... o mica cutie, ... cu un indicator,... căruia ii putem imprima o mişcare mai lenta,... sau mai rapida,... după cum dorim,... si care este folosit... pentru a pastra ritmul... Muzicienii folosesc metronomul... pentru a regla tempo-ul muzical... pentru a pastra “ mişcarea” adecvata,... ritmul potrivit,... nici prea repede,... nici prea încet,... pentru a menţine ritmul constant,... pentru a avea un ghid...

Si tot asa cum muzicienii folosesc metronomul pentru ritmul muzicii,... si profesorii ne învaţă cu ajutorul metronomului,... sa

păstrăm ritmul potrivit,… mişcarea adecvata,… tot asa putem lăsa inconştientul ca,… cu ajutorul acestui metronom…. sa lase colonul sa înveţe… sa deprindă mişcarea ritmica,… potrivita,… de o rapiditate,… sau o lentoare potrivita,… pentru a corecta,… a reface ritmul mişcării… Colonul se mişca …prin muşchii netezi din pereţii sai… ca si acul, indicatorul metronomuului,… mai repede,… sau mai încet,… după cum este necesar… Micile valuri de mişcare de-a lungul pereţilor colonului… seamănă atât de mult cu bătaia metronomului… Si aceasta bătaie a metronomului o putem imprima noi,… o poţi auzi,… o poţi vedea,… aceasta mişcare ritmica, … al carei ritm il determini prin simpla imprimare a unei mişcări,… printr-un simplu impuls,… atât de uşor…

Având acum in fata ochilor metronomul,… auzindu-i bătăile,… le poţi atât de uşor acorda mişcărilor colonului,… asa cum un muzician canta la un instrument… urmând bătăile metronomului…Si pe măsură ce priveşti… si asculţi mişcarea metronomului,… realizezi ca inconştientul tau a si reglat deja mişcarea colonului, in acord cu acest metronom,… nici prea repede,… nici prea încet…

Si daca colonul tau se mişcă prea încet,… si tranzitul intestinal este prea lent,… nu progresează,… tot ceea ce ai de făcut este sa dai un uşor impuls metronomului,… pentru a-i accelera bătăile,… a-l face sa se mişte mai repede,… si colonul tau se mişcă urmând bătăile lui,… accelerându-şi mişcarea,… accelerând tranzitul intestinal,… îndepărtând blocajele,… mişcarea prea lenta… Si, incosntient,… odată de ce ai imprimat o mişcare mai rapida metronomului,… colonul a si început sa se mişte in acest ritm,… adecvat pentru tine acum…

Si daca colonul tau se mişcă prea repede,… si tranzitul intestinal este prea rapid,… progresează prea mult dintr-o data,… tot ceea ce ai de făcut este sa stopezi uşor metronomul, sau să-l opreşti si să-l porneşti cu o mişcare lenta,… pentru a-i încetini bătăile,… a-l face sa se mişte mai rar,… si colonul tau se mişcă urmând bătăile lui,… încetându-şi mişcarea,… încetinind tranzitul intestinal,… îndepărtând graba,… mişcarea prea rapida… Si inconştient,… odată de ce ai imprimat o mişcare mai lenta metronomului,… colonul a si început sa se mişte in acest ritm,… adecvat pentru tine acum…

Iar acest lucru il poţi face oricând… atunci când colonul se mişcă prea repede încetineşti atât de uşor mişcarea,… bătaia metronomului,… si astfel mişcarea colonului,… iar atunci când colonul

se mişcă prea lent,... dai un impuls uşor acului metronomului ,... accelerându-i mişcarea,... si făcând astfel ca si colonul sa se mişte in acelaşi ritm,... rapid,... reglând tranzitul intestinal după cum este necesar,... fie încetinindu-l,... fie accelerându-l...

Asa ca,... păstrând in minte imaginea metronomului,... si ştiind ca inconştientul tau reglează automat mişcările colonului in acord cu mişcarea pe care tu însuţi o imprimi metronomului,... ne putem pregăti ca,... treptat,... sa revii la starea de conştientă deplina,... având tranzitul intestinal reglat,... după cum îţi este necesar,... si putând oricând... sa modifici aceasta mişcare,... după cum doreşti... atât de uşor,... cu ajutorul bătăilor metronomului...

Iar acum....

METAFORA RÂULUI CARE CURGE
(inspirata de Leahy si Ebstein, 2001)
(PENTRU COLONUL IRITABIL)

Iar acum... te voi ruga sa îţi plasezi o mana pe abdomen... asa,... acolo unde simţi ca este bine,... acolo unde inconştientul tau ştie ca este potrivit... a plasa mana... la nivelul abdomenului...Si stand asa,... liniştit(a),... calma(a),... cu mana plasata pe abdomen,... poţi lăsa ca inconştientul tau sa controleze mişcările intestinului,... asa cum ştie ca este bine pentru tine acum... In interiorul abdomenului, .. sub mana ta... se afla colonul,... asemănător unui tub,... unui tunel,... sau mai degrabă albiei unui rau... Pereţii lui sunt formaţi din muşchi netezi,... care se afla sub controlul mintii tale inconştiente,... tot asa cum respiraţia,... sau activitatea inimii,.. sau chiar vorbirea automata,... sunt controlate de acea parte inconştientă a mintii tale... De multe ori atunci când răspundem cu " Buna dimineaţa"... unei cunoştinţe pe care o întâlnim întâmplător... nu ne gândim la ceea ce spunem... asa cum nu ne gândim... la mişcarea muşchilor respiratori.... sau a muşchiului cardiac... sau a muşchilor netezi ai colonului,... si cu toate acestea ei funcţionează,... fara efort conştient...

Colonul se mişca in permanenta,... fara ca noi sa fim conştienţi de aceasta... făcând chiar mai multe tipuri de mişcări... prin intermediul muşchilor netezi... din pereţii sai... Aceşti mici muşchi... cu suprafaţa neteda,... care se afla dispuşi pe tot parcursul colonului,... fac

ca el sa se mişte… după cum este necesar,… pentru a pastra tranzitul intestinal normal… Iar daca acest tranzit… a fost întrerupt,… sau blocat,… sau daca, dintr-un motiv sau altul… nu funcţionează astfel încât sa fie confortabil pentru noi,… atunci putem ajuta aceşti muşchi netezi… pentru a ajuta colonul… sa se mişte după cum este necesar pentru noi ….pentru a realiza tranzitul intestinal lin… fara dificultăţi… exact asa cum un rau cuge,… spre vale…

Fara sa îţi dai seama in mod conştient de aceasta,… chiar si in acest moment, colonul tau se mişca… cu mişcări locale, care exercita presiune asupra conţinutului intestinal,… o presiune nici prea mica,… nici prea mare,… ci tocmai adecvata pentru digestie… si propagarea conţinutului intestinal… Si pe lângă aceasta presiune potrivita ca intensitate… colonul se mişca încet, continuu, … împingând conţinutul spre ieşire,… si câteodată se mişca mai puternic,… împingând mai mult acest conţinut…Si asta pentru ca… in pereţii colonului… sunt muşchii netezi… care sunt situaţi si circular,… înconjurând pereţii colonului,… ca un manson,… si longitudinal,… si transversal,… si oblic,…in lungime,… făcând mişcările colonului atât de eficace…

Si ştiind ca si in acest moment colonul tau se mişca,… aproape ca ii poţi simţi mişcările,… mana ta stand confortabil plasata pe abdomen… si poţi simţi,… cum … de la mana ta… pleacă o căldură binefăcătoare,… care se răspândeşte in tot abdomenul,… care încălzeşte treptat colonul,… toţi acei muşchi netezi din pereţii lui,… pe care ii relaxează,… ii destinde,.. si astfel ii ajuta sa funcţioneze tot mai bine… Este un val de căldură,… la început discret,… apoi tot mai intensa,… si căldura creste in intensitate,… pana când ajunge la intensitatea care este potrivita pentru tine acum… Simţi căldura, sub palma mâinii tale,… in jurul ei,… cum îţi cuprinde din ce in ce mai mult abdomenul,… care devine călduţ,… într-un mod plăcut,… binefăcător… Si căldura aceasta, care iradiază ca razele de lumina,… ajunge la muşchii netezi ai colonului care se relaxează,… se destind,… si astfel exercita exact presiunea care este nevoie sa o exercite,… si se mişca exact in ritmul in care este nevoie sa se mişte,… pentru ca tranzitul intestinal sa decurgă normal,… fara oprelişti…

Este exact ca si atunci când privim curgerea unui rau…. Malurile raului au denivelări,… porţiuni mai ieşite in afara,… sau mai retrase,… pe marginile raului pot fi pietricele mai mici sau mai mari,…vegetaţie,.. mici animăluţe,…exact asa cum pereţii colonului pot fi mai mult sau

mai putin regulaţi,… si in colon trăiesc bacterii,… sau exista resturi de alimente… Dar raul curge mai departe,… indiferent de forma malului,.. sau de obiectele,… sau plantele,…sau animăluţele,… care se afla in el… vezi cum apa care curge,… călduţă,… încălzită de razele soarelui,… cu o căldură asemănătoare celei pe care o simţi in abdomen,… iradiata de la mana ta,…merge mai departe,… tot mai departe,… cu mici valuri create de adierea vântului,… mici creste ale apei,… care curge spre vărsare… Si apa poate fi limpede,… sau tulbure,… cu mal,… sau dimpotrivă,… cristalina si curata,… poate avea orice culoare,… dar indiferent care sunt calităţile apei raului,… ea continua sa curgă,… fara oprire,… fara efort…Si colonul seamănă atât de mult cu acest rau,… mâlos,… sau limpede,… cu muşchii netezi pe marginea lui,… formând malurile raului,… si mişcându-se lin,… fara efort,… relaxat,… împingând mişcările colonului tot mai departe,… si mai departe,… exact asa ca si apa râului care curge,… neîncetat,… fara oprire…Si căldura apei,… căldura din abdomen,… din colon,… fac curgerea tot mai uşoară,… mai lina,… fara încetare…

Si poţi ştii… ca aceasta curgere lina,… relaxata,… uşoară,… fara oprelişte a apei,… mişcarea neîncetată,… lina,… relaxata,… a colonului,… va continua si după ce îţi vei îndepărta mana de pe abdomen,… si după ce nu vei mai simţi căldura răspândindu-se in abdomen,… pentru ca ea nu are alegere,… apa curge in rau neîncetat,… iar colonul se mişca neîncetat,… pentru a regla tranzitul intestinal… Si poţi ştii ca indiferent ce se întâmplă,… in ce situaţie te afli….ce simţi,… ce gândeşti,.. sau ce faci,… aceasta mişcare continua va merge mai departe,…si tranzitul intestinal este reglat,…normal,… confortabil…ca si apa râului care curge continuu spre vărsarea ei…

Si ştiind acum toate aceste lucruri,… despre muşchii netezi,… despre felul in care colonul se mişca continuu,… fara sa fii conştient(a) de aceasta,… lăsând inconştientul tau sa conducă mişcările colonului asa cum este potrivit pentru tine,… ca si apa râului care curge lin,.. relaxat,… fara încetare,… ne putem pregăti sa revenim in aceasta încăpere,… la starea de conştientă deplina,… ştiind in acelaşi timp ca,… oricând,… prin simpla plasare a mâinii pe abdomen,… poţi simţi din nou căldura care se răspândeşte,… relaxând muşchii netezi ai colonului,… ajutându-i sa se mişte,… sa se deplaseze,… asa cum raul curge fara oprire,… încet,… lent,… asa cum este potrivit pentru tine…in orice moment…

Iar acum,… ne putem pregăti ca,… treptat,… sa revii la starea de conştientă deplina…

CONSILIERUL PERSONAL
(după Simonton, 1980)

Consilierul personal este inspirat de scrierile lui Jung.Varianta următoare a fost elaborata pentru pacienţii afectaţi de durere sau de cancer, dar poate fi adaptata pentru a fi utilizata in cadrul oricărei intervenţii hipnoterapeutice. Este posibil ca clienţii sa nu-şi întâlnească consilierul personal de la prima încercare, de multe ori contactul stabilindu-se după mai multe încercări, ceea ce trebuie spus clientului. De asemenea este posibil ca de multe ori sa nu apară de la început personajul pe care clientul il cauta, din cauza ca pe parcursul dezvoltării sale clientul a fost nevoit sa asimileze punctul de vedere al unor “ autorităţi” pe care in sinea sa le contesta, ceea ce de asemenea trebuie explicat clientului.

Te imaginezi într-un mediu care te umple de căldură,.. de linişte,… de sentimentul confortului… si al respectului fata de tine însuţi/ însăţi… Poţi căuta intre aminitirile tale,.. pentru a găsi acest loc,… sau poţi sa ţi-l creezi tu însuţi/ însăţi… Si concentrează-ţi atenţia asupra detaliilor acestui loc,…pentru a le putea simţi cu toate simţurile… pentru a avea cat mai pregnant sentimentul ca te afli acolo… Si utinadu-te de jur împrejur… undeva aproape de tine… vei putea sesiza o potecuţă…care se pierde departe,.. inzare… Si când ai descoperit-o… porneşte la plimbare de-a lungul ei… păşeşti deci pe aceasta cărare… plimbându-te in voia ta,…in ritmul tau,… pana când,… deodata,… vei sesiza in depărtare… o strălucire albăstruie… care, încet,… se apropie de tine… fara a fi câtuşi de putin înfricoşătoare… Si pe măsură ce te apropiii din ce in ce mai mult… realizezi ca in realitate este o fiinţă vie,… poate o persoana pe care o cunoşti,… poate un animal prietenos,… si te rog sa observi cat mai bine aceasta fiinţă… pentru a sesiza cat mai multe detalii legate de ea… Cauta să-I determini sexul… străduieşte-te să-I vezi cat mai bine trăsăturile fetei,… parul… ochii… constituţia,… Cauta sa o vezi atât de clar… cat este de posibil…Iar daca aceasta fiinţă îţi generează sentimente de căldură… si

linişte… si siguranţă… poate ca te-ai întâlnit cu consilierul tau personal interior… Si ştiind asta… întreabă-ţi consilierul cum se numeşte… Aşteaptă aşadar răspunsul… iar după ce la-I primit… roga-l sa te ajute in rezolvarea problemei cu care te confrunţi… Angajează-te mai departe… într-o discuţie… cu consilierul tau,… discuta cu el problemele,.. necazurile cu care te confrunţi… ca si când ai discuta cu un prieten foarte apropiat… Si adresează-I consilerului tau personal… acele întrebări referitoare la persoana ta… sau la problema ta… la care doreşti sa afli răspunsul… Si concentrează-ţi toată atenţia… asupra răspunsurilor pe care ti le da… si care pot fi formulate verbal… pe parcursul discuţiei… sau sub forma unor gesturi simbolice… de exemplu arătându-ţi vreun obiect… sau punându-ţi in fata vreun lucru… Asigură-te ca reţii tot ce ţi-a spus sau arătat,… ştiind ca, daca nu ai înţeles pe moment tot ce ţi-a spus… te vei putea gândi ulterior… si vei putea găsi sensul,… înţelesul profund al celor communicate… si atunci când ai primit răspuns… la întrebările care te frământau… îmi vei putea comunica si mie acest lucru… prin ridicarea uşoară a degetului

(aşteptam răspunsul ideomotor, pe care il ratificam, continuând);

E bine,… ai aflta deci răspuns la întrebările care te frământau,… iar acum,… mulţumeşte-I consilerului pentru răspunsurile date… si înţelege-te cu el cum veţi putea intra din nou in legătură…. Pentru a putea discuta din nou,… pentru a-I putea solicita si in alte dăţi… răspunsurile la întrebări la care doreşti sa primeşti un răspuns competent… Iar atunci când v-aţi înţeles cum va veţi întâlni din nou,… ia-ţi rămas bun de la consilier si pregăteşte-te sa revii aici… in aceasta încăpere,.. pe acest scaun/ fotoliu…

IMAGERIA ÎNSĂNĂTOŞIRII – ALTE TEHNICI

1. Culoarea:

Un alt tip de imagerie foloseşte extensiv culoarea, si ii acorda prioritate. Unii oameni pictează un tablou in imaginaţie, o pictura in culori a bolii si tulburării. Imageria însănătoşirii, deci, implica pictarea unui nou tablou, folosind culorile sănătăţii, sau schimbarea celui existent (cu ochii mintii) in convalescenta sau însănătoşirea care

urmează.

O varianta este ca pur si simplu sa se perceapă culori, peste umbrele si tonurile bolii sau ranirii, învârtindu-se si amestecându-se in diferite feluri; treptat culorile se schimba,fuzionând in culorile vibrante ale vindecării complete.

Acest mod de lucru se foloseşte la persoanele cu înclinaţii artistice (nu neapărat artişti).

2. Muzica:

Pentru cei care folosesc predominant imageria auditiva, muzica poate folosita cu importante avantaje. Muzica sau sunetul bolii poate fi perceput ca supărător sau discordant – fiecare subiect va avea propria idee despre aceasta; multi vor auzi (cu urechea lor interioara) un anumit cântec, care se potriveşte cu interpretarea lor. Muzica se poate schimba brusc sau treptat, "lăsând asta sa se întâmple" sau in mod deliberat terminând un cântec si începând altul.

Durerea care este perceputa in modalitatea auditiva – de ex. vibratorie – poate fi alterata in acest mod, schimbând imaginea durerii asa cum se schimba muzica. [vezi tehnicile de ameliorare a durerii] Personal, am schimbat cu succes o piesa Heavy Metal (o glezna cu ruptura de ligamente care durea pulsatil) într-o opera de Mozart. In mod asemănător, reprezentaţiile muzicale ale îmbolnăvirii se pot schimba in cele ale însănătoșirii si bucuriei.

Aceste metafore muzicale se pot combina cu utilizarea frecventa a unor cuvinte ca armonie, ritm, acord, tempo, etc. [vezi de asemenea Metafora simfoniei]

3. Vântul, briza:

Este foarte plăcută imaginea unei brize uşoare purtând departe boala, si aducând cu ea putere si un sentiment de bine. Pentru unii este mai activ si mai înviorător un vânt iute, spulberând boala si ducând-o departe.

Pentru unii pacienţi, situaţia poate fi descrisa mai plastic prin

imaginea unei furtuni, sau a unei vijelii zgomotoase reprezentând boala ameninţătoare sau devastatoare, care treptat se linişteşte, pana când devine o briza calda, tămăduitoare, aducând cu ea pace si confort.

4. Apa tămăduitoare:

Pentru unii pacienţi poate fi util sa se imagineze înotând într-o piscina miraculoasa, sau scufundându-se într-un fel de apa tămăduitoare. Uneori vorbim despre ʼa merge la bai, referindu-ne la ape minerale sau staţiuni balneo-climaterice. In acel caz, apa vindecătoare este luata mai degrabă ʼinauntruʼ decât pe ʼdinafaraʼ.

Apa tămăduitoare are, de asemenea, unele referiri la siguranţă din uter, plutind in căldura lichidului amniotic. Legătura cu baptismul, sau cu o posibila "renaştere", este o alta posibilitate pentru unii pacienţi. Desigur, metafora trebuie aleasa foarte atent, un istoric amănunţit fiind prima condiţie necesara.

Imageria însănătoşirii are o infinitate de variante. Folosiţi-vă propria imaginaţie creativa pentru a prezenta pacienţilor posibilităţi cat mai sugestive.

TEHNICI HIPNOTICE PENTRU AMELIORAREA DURERII

TEHNICA AMELIORAREA DURERII

Astăzi îţi voi descrie câteva metode fundamentale in care putem folosi hipnoza pentru ameliorarea durerii.

Ele se împart in câteva categorii principale, si sunt modificate de fiecare persoana pentru a se potrivi propriei individualităţi.

Prima categorie este însăşi hipnoza, sau meditaţia, sau yoga, sau oricare alta stare modificata a conştiinţei, pentru ca in hipnoza (sau in stări de conştiinţă modificate) musculatura corpului are tendinţa de a-şi diminua tensiunea. Câteodată ne referim la aceasta ca fiind relaxare, dar e o forma foarte speciala de relaxare; gândirea poate fi

foarte activa, sau poate fi într-o stare de visare, dar muşchii se 'relaxeaza, îşi eliberează tensiunea.

(ameliorarea durerii posibilităţi mai confortabile decât controlul durerii, care implica faptul ca durerea va fi acolo, dar persoana o controlează)

Muşchii încordaţi tind sa fie percepuţi mult mai neplăcut decât muşchii relaxaţi, asa încât relaxându-ţi muşchii te vei simţi uşurat. Poţi experimenta aceasta tu însuţi încordându-te puternic, si apoi relaxându-te. Orice durere, indiferent de originea ei, are o componenta de tensiune musculara, pentru ca tendinţa naturala a corpului in suferinţa e sa tina nemişcată partea dureroasa, sau sa o tina strâns. Aceasta ajuta, dar in acelaşi timp contribuie cu un fel de durere. In unele dureri, componenta de tensiune e mai mare, iar in altele e mai mica, dar întotdeauna ea e prezenta.

(descrierea raţională_)

Gândeşte-te, de exemplu, la un om intrând la Urgenta cu un brat rupt. Îşi tine braţul încordat, e foarte dureros, si nu îndrăzneşte să-l mişte. Putin mai târziu, când gipsul e pus, aproape imediat braţul se simte mai bine. De ce? Pentru ca acum gipsul ii tine braţul nemişcat, si muşchii se pot relaxa. _

(exemple familiare cu care oricine se poate identifica)

Asa ca eliberând tensiunea musculara, amelioram acea parte a durerii care e datorata tensiunii musculare, si pentru ca toate durerile au aceasta componenta într-o anumită măsură, exista intotdeaun ceva ce poate fi făcut pentru a ameliora acea parte a durerii. Si e întotdeauna liniştitor sa ştii ca exista ceva ce-ţi poate aduce o oarecare alinare._

(sa fii capabil sa faci ceva e întotdeauna mai bine decât sa fii neajutorat)

A oua categorie de metode cuprinde tehnici de disociere: modalităţi de a pune o anumită distanta intre tine si durere. Oamenii tind sa devina foarte creativi in legătură cu aceasta. Unii, de exemplu, iau durerea si o pun pe un raft, undeva, sau lasă partea dureroasa a corpului in pat, sau într-un scaun confortabil, in timp ce ei se scoală si

pleacă la îndatoririle lor. Alţii, in imaginaţie, pun un fel de tampon – spuma, vid sticla – intre ei înşişi si durere. Ceva care sa puna o oarecare distanta intre propria persoana si durere, aproape ca si cum s-ar privi dinafara, si într-adevăr aceasta e ceea ce unii oameni par sa facă. Atunci când priveşti durerea dinafara, sau de la distanta, ea face parte din tine într-o mult mai mica măsură, si de aceea, pătrunde mai putin in conştiinţa ta.

(Logica transei)

Al treilea grup principal consta in posibilităţi de substituire, si exista cel putin trei modalităţi de substituţie. In primul rand, se poate înlocui durerea cu o alta senzaţie, cum ar fi amorţeală, sau căldură, sau furnicătura, sau presiunea, oricare ar fi mai confortabila decât durerea, si e o trducere destul de uşor de făcut. In al doilea rand, uneori e util sa înlocuieşti diferite parti ale corpului care sa simtă durerea. De exmplu, daca durerea e undeva in profunzime, ai putea dori sa o aduci la suprafaţă unde ai putea-o masa. Daca te doare capul si ai o lucrare de terminat, pune durerea într-o alta parte a corpului unde te-ar deranja mai putin, si apoi poţi să-ţi faci treaba. _

(folosirea repetata a cuvântului 'poti' asigura subiectul ca e posibil_)

In al treilea rand, unii pot înlocui momentul in care simt durerea. Asta e o tehnica pe care oamenii o folosesc adesea spontan. Atleţii, de exemplu, care sunt răniţi in timpul competiţiei, adesea nici măcar nu stiu ca sunt răniţi pana la sfârşitul competiţiei; o mama va ignora propria durere si rana, pana când îşi va ştii copilul in siguranţă. Acestea sunt exemple relativ obişnuite, spontane, de înlocuire a momentului pentru trăirea durerii. Daca putem face acest lucru spontan, putem sa învăţăm să-l facem si cu un scop. Poţi avea chiar unele experiente similare când spui: "N-am timp tocmai acum pentru aceasta durere de cap!"- si putin mai târziu realizezi ca durerea a dispărut. _

(din nou exemple familiare, cu care oamenii se pot identifica uşor_)

Al patrulea grup major de tehnici consta in modalităţi de schimbare a imaginii durerii (si pana acum ai realizat ca toate acesta

se suprapun într-o mare măsură).

Durerea are o anumită imagine. Poate avea o mărime, o forma, o margine, o culoare, o consistenta, o densitate, o dispoziţie, o temperatura, un sunet – toate acestea fiind moduri de a descrie imaginea durerii – o durere de cap pulsatila, o articulaţie rosie, fierbinte, mânioasă.

(aceste descrieri vor invoca persoanei propria imagine)

In primul rand trebuie descifrata imaginea durerii, apoi, chibzuit cum trebuie schimbata imaginea pentru a deveni mai confortabila. Poate rosul trebuie schimbat într-un roz-perlat, căldura înlocuită cu sezatia de rece, si mania înlocuită cu o trăire mai senina. Când schimbam imaginea, se întâmplă un lucru uimitor: durerea se schimba de asemenea, si scade la o intensitate conştientizată mai confortabil._

(atenţie la 'constientizataz: vorbim de analgezie, nu de anestezie)

De obicei, modul cel mai practic in care putem realiza aceasta, este sa schimbam un factor odată; prima data schimbam culoarea, apoi temperatura, apoi dispoziţia. Ce se întâmplă atunci când realizam aceste schimbări in imaginaţie, este un lucu fascinant si remarcabil.

A cincea categorie, cuprinde o varietate de tehnici specializate, ca si acea extrem de simpla si utila tehnica a respiraţiei – pur si simplu atragi senzaţii confortabile din partea cea mai confortabila a corpului tau, atunci când inspiri, si le îndrepţi acolo unde e nevoie de ele, atunci când expiri. Copiilor le place sa lucreze cu reostatul, pe care il pot răsuci in sensul creşterii sau al scăderii, sau le place să-şi imagineze ca au in cap o mica cutie neagra, cu 'intrerupatoare' de durere, pentru diferitele parti ale corpului, pe care le pot pur si simplu închide! (Si uneori, pentru ca toţi suntem copii in sufletul nostru, aceste metode funcţionează si la adulţi.) _

(creşterea întâi a durerii poate fi privita cu neîncredere in stare de veghe, dar acceptata in transa; in orice caz se bucura când o scad din nou, astfel învăţând ca o pot modifica)

Deci m-ai ascultat descriindu-ţi o mulţime de modalităţi diferite

pe care le putem folosi in cadrul hipnozei, pentru a alina suferinţa si durerea. Gândeşte-te la ele in felul tau, in ritmul tau, si dă-ţi seama care dintre ele pot fi cele mai utile pentru tine. Apoi le poţi modifica pentru a se potrivi nevoilor tale speciale._

(noi alinam suferinţa)

ANTRENAMENTUL PENTRU CONFRUNTAREA CU DUREREA

Hipnoza te ajuta…sa intri într-o stare mentala…in care devii foarte eficient(a) in antrenamentul pentru înfruntarea durerii,…care daca se accentuează,…îţi pune la grea încercare…puterile si rezistenta psihica… Astfel,…vei deveni capabil(a)… ca atunci când durerea se va accentua,…sa te poţi mobiliza,…si sa o poţi înfrunta…Asa ca,…imediat ce vei simţi ca durerea…începe sa crească in intensitate…îţi vei putea spune ceva de genul…" Sunt pregătit(a) sa ma confrunt cu ea…De data aceasta…îmi va veni mai uşor…să-I fac fata…si ma voi simţi mai bine…Am mai suportat-o si pana acum…,o voi putea suporta si mai uşor…de acum încolo…Pot fi atent(a)…la mesajele ce vin din partea organismului meu "…si asa,.. pe măsură ce durerea devine mai puternica…tu însuţi/ însăţi…vei putea deveni…mai puternic(a)…spunadu-ţi.." Ma descurc bine…Voi împiedica durerea…sa secătuiască ceea ce este mai bun in mine…Sunt atât de multe lucruri…pe care le pot face…ca sa o fac mai tolerabila:… pot respira profund;…pot recurge la autohipnoza;…pot sesiza pur si simplu senzaţiile;…îmi pot îndrepta atenţia într-o alta direcţie;…pot filtra suferinţă din durere;…îmi pot imagina lucruri plăcute si reconfortante…"Atunci când durerea va fi mai puternica,…vei fi si tu mai puternic(a)…si ve fi capabil(a)…să-ţi reaminteşti următoarele lucruri:.." Aceasta este o problema pasagera…si pot înfrunta problema aceasta…Voi continua sa respir liniştit…confortanbil;…pot suporta asta,…sunt cea mai buna prietean a mea/ cel mai bun prieten al meu…si acum,…când suport durerea aceasta,…trecând prin ea,…, ma antrenez pentru a o suporta mai bine…Si durerea aceasta va trece…Voi simţi din ea…doar atât cat este necesar…Nicio durere nu trebuie sa dureze la infinit…Voi împiedica gândurile negative…sa distrugă ceea ce este mai bun in mine…" Si continua să-ţi vorbeşti: " Ma pot tine de sarcina pe care o am…Nu fac decât sa sesizez…senzaţiile…in timp ce le

simt..” Iar atunci când in final…durerea începe sa diminueze din nou,…îţi poţi aduce aminte…sa te feliciţi…pentru capciatatea de care ai dat dovada,…de a o înfrunta…si de a pastra controlul…Îţi poţi spune de exemplu:.. “ Am reuşit…Am fost puternic(a)… M-am descurcat bine…Mi-am respectat planul… Am recurs eficient… la capcitatile de care dispun…” Si poţi sa te simţi bine…in legătură cu asta,…ştiind ca astfel,…data viitoare,… va fi si mai uşor…pentru ca dispui de un plan…care te ajuta sa te descurci…

RESPIRAŢIA

Adesea folosim modelul respiraţiei…pentru a ne ajuta in hipnoza…in diferite feluri…

De exemplu…poţi să-ţi foloseşti respiraţia…asa cum îţi voi descrie imediat,…pentru a ajuta transferul senzaţiilor plăcute…din partea cea mai confortabila a corpului tau…(propriul tau depozit de stări plăcute)…într-o alta parte…care are nevoie de un mic supliment;…si poţi face aceasta împrumutând senzaţii plăcute…atunci când inspiri,…ca si cum le-ai absorbi…si apoi trimiţându-le acolo unde este nevoie,…odată cu expiraţia…

(afirmaţie simpla, presupunând aspectul pozitiv)

Chiar fa asta acum:…împrumuta odată cu inspiraţia…senzaţiile plăcute…(inspira adânc, perceptibil) si trimite-le acolo unde este nevoie,…odată cu expiraţia…(expira puternic, cu un uşor şuierat). Foarte bine…Atrage senzaţiile plăcute…atunci când inspiri…(demonstrează asta ca si înainte), si trimite-le tocmai acolo in corpul tau…unde este nevoie de ele…atunci când expiri…

(urmăreşte ritmul respiratieiilor pacientului, si inspirul tau sa coincidă cu al lui- in curând te va urma si el)

Bine… Adună-le când inspiri…foarte bine,…si trimite aceste senzaţii foarte plăcute prin corp…când expiri…Excelent…

Continua sa faci asta…in ritmul tau propriu…putin mai mult timp,…inspira senzaţiile plăcute,…apoi trimite-le in corp,..eliminând in acelaşi timp…discomfortul si tesniunea…

(“ ritmul propriu” întoarce complet experienta la subiect)

Aceasta e o mica tehnica foarte uşor de învăţat,…de exersat,…de făcut,…si nu trebuie sa fii in transa ca sa faci asta,…desi poţi alege sa

fii…Dar unor oameni le place sa facă acest exerciţiu când aşteaptă autobuzul,… sau când traficul e blocat,…sau in sala de aşteptare de la cabinetul medical,…sau uitându-se la televizor,…sau vizitând un prieten…Oricând ai dori sa faci asta,…doar ientifica locul cel mai confortabil,…împrumuta acele senzaţii plăcute când inspiri,…si trimite-le acolo unde e nevoie de ele, când expiri…

(foarte uşoară, si de aceea oricine o poate folosi)

Si vei descoperi ca poţi face asta…foarte, foarte bine…

(presupune succesul)

Si, cine ştie,…poate într-o zi,…aceasta mica tehnica…ar putea fi foarte utila pentru tine,…si atunci o vei avea …gata sa fie adaptata nevoilor tale speciale,… in acel moment…

(eşti pregătit)

ANESTEZIA IN MĂNUŞA
(preluat după Rossi)
EXERCIŢIUL PREGĂTITOR

Se discuta implicaţiile cu pacientul- poţi să-ţi modifici sensibilitatea din mana, brat, cum poţi pune in mişcare acele mecanisme prin care organismul tau contribuie la propria vindecare.

Iniţial: inducţia, apoi se trece la exerciţiu.

Este bine sa ştii… in ce măsură poţi sa modifici reacţia corpului tau… fata de durere… Este foarte uşor sa înveţi…cum poţi face astfel… încât unul din braţele tale…sa devina insensibil fata de durere…si fata de iritaţia uşoară,…in timp ce celalalt brat… ramane nemodificat…

Iar acum… repeta in gând “ da”… Gândeşte-te la o întrebare simpla… la care răspunsul este fara echivoc “ da”…Atunci când simţi o modificare într-un deget,… care va comunica răspunsurile “ da”, te rog sa ridici degetul… (se ratifica) Acest deget (se spune care) este degetul “ da”

Acum repeta in gând “ nu”… Gândeşte-te la o întrebare simpla… la care răspunsul este fara echivoc “ nu”…Atunci când simţi o modificare într-un deget,… care va comunica răspunsurile “ nu”, te rog sa ridici degetul (se ratifica) Acest deget (se spune care) este degetul “ nu”

(apoi se pun întrebări de verificare pentru răspunsul “ da”/ “

nu”, de exemplu: Este astăzi 16 aprilie?)

Acum,… când îţi voi atinge braţul drept,… as dori să-l simţi devenind din ce in ce mai insensibil,… cam asa cum l-ai simţi,…daca in somn te-ai fi lăsat cu toată greutatea pe acest brat…timp de câteva ore…Când vei simţi ca braţul începe sa devina greu si amorţit,… degetul DA se va ridica uşor…Vei putea observa de cat timp este nevoie… din momentul in care degetul se ridica…pana in cel in care vei conştientiza mesajul… astfel încât sa poţi spune” A amorţit”(…)

(se aşteaptă ca pacientul sa spună “ A amorţit”) (de regula amorţeala se simte sub nivelul cotului) (aceasta faza este accesarea analgeziei hipnotice)

Atunci când braţul tau drept… va deveni amorţit… si pe jumătate atât de sensibil… precum cel stâng…degetul tau NU se va ridica…Spune-mi “ Acum” când s-a întâmplat asta…si apoi te rog sa verifici tu însuţi…Mişcă-ţi uşor braţul…De cate ori vei sesiza o mica diferenţă…încrederea ta in ce poţi face… va creste…Rămânând asa,…cu ochii închişi,… te rog sa observi ce simţi…atunci când îţi ating braţul amorţit cu vârful unui ac… Si acuma voi urca încet…de-a lungul braţului,…te rog să-mi spui când începi sa simţi ceva mai acut.. (de regula se simte sub nivelul cotului) Acum te rog sa compari aceasta senzaţie…cu ce simţi…atunci când îţi ating braţul…cu sensibilitatea normala…

(este faza autoevaluării analgeziei hippnotice)

Am sa te zgârii uşor,… far alte vătămări,.. pe ambele braţe,…astfel încât sa [poţi vedea…efectul vindecării hipnotice…Te rog nu te mişca… pentru ca vreau sa te zgârii la fel… pe ambele braţe…pentru a putea compara…zgarieturile… după 20 de minute…astfel încât sa poţi vedea diferenţa…Iar acum inconştientul tau…îţi va ridica degetul DA atunci când ambele braţe…revin la normal…

(este faza testării prin zgârietură a vindecării hipnotice) (I se demonstrează ca pe braţul hipnotizat nu apare roşeaţa ca pe braţul normal)

Urmează revenirea din transa.

INTERVENŢIA ANESTEZIA IN MĂNUŞA

Inducem transa (la alegere)

Apoi exista foarte multe posibilităţi (din care se discuta cu pacientul care-I convine mai mult):

Stai culcat(a) pe marginea unei piscine… este foarte cald,… soarele străluceşte fierbinte…chiar deasupra capului,… îţi mângâie tot corpul… cu razele fierbinţi,…iar latauri este apa curata, … limpede,.. din piscina… care străluceşte albastra si rece…

Sau:

Stai confortabil într-un fotoliu…si ai alături o frapiera umpluta cu apa…care este atât de rece…încât bucăţi mari de gheata…plutesc pe suprafaţa ei…

Sau:

Este vara, foarte cald…te plimbi pe strada,…si ajungi la Metro…Intri,… iei un cos,…treci pe lângă rafturile încărcate cu bunătăţi,…si in final ajungi in fata rafturilor frigorifice…

Sau:

Iarna la pescuit…. Se deschide o copca…

(pacientul poate alege un orice alt scenariu, in care îşi introduce mana dreapta in ceva foarte rece)

Cu o mişcare lenta…începi să-ţi apropii mana… cu degetele îndreptate in jos…de apa rece ca gheata…Îţi apropii vârful degetelor,…buricul degetelor,…apoi degetele cu totul,.. apoi palma din ce in ce mai mult,…pana încheietura mâinii se introduce in apa,…simţind cum frigul tăios al apei…îţi pătrunde prin piele,…prin muşchi,..pana la os,…si simţi cum mana devine…din ce in ce mai rece,…amorţită,..simţi împunsătura a mii de ace mici prin piele,…cu cat mana îţi devine mai îngheţată,…cu atât sensibilitatea scade si ea…

(senzaţia este aproximativ aceeaşi cu cea din gingie când pentru a ti se extrage o măsea eşti anesteziat)

Si simţi cum degetele,…mana pana la încheietura,…devin din ce in ce mai insensibile,…iar atunci când îţi simţi mana complet îngheţată,…amorţită,…îţi poţi apropia uşor degetul mare de cel arătător,…pentru a constata cat de insensibile au devenit;…îţi poţi înfige uşor unghia de la degetul mare… in buricul arătătorului…pentru a constata… ca mana a devenit insensibila…(aşteptam producerea mişcării) Acum ca te-ai convins…ca mana s-a transformat într-o mănuşă insensibila…este bine sa ştii…ca poţi transforma…prin simpla atingere cu mana dreapta îngheţata…insensibila,…orice parte din corp într-o parte la fel de insensibila…si îţi poţi lua astfel durerea… pe care

o simţi oriunde…Vei putea acum,… ridicându-ţi mana dreapta…si apropiind-o de zona cu durerea…si aşezând palma mâinii drepte pe zona respectiva…(se numeşte zona) sa transferi amorţeala din mana drepata…la (se numeşte zona respectiva) si vei putea simţi pe măsură ce amorţeala din palma dreapta… va pătrunde in profunzime cuprinzând (se numeşte zona respectiva) …vei simţi durerea care se dizolva… in aceasta amorţeală…Exact asa cum dimineaţa,… încet,… ceata care învăluie piscurile muntoase,…se ridica…si se risipeşte,…exact asa durerea pe care ai simţit-o in…(se numeşte zona respectiva) se spulbera si ea treptat…Si in timp ce amorţeala plăcută îţi cuprinde(se numeşte zona respectiva) îţi poţi imagina un pisc,…un vârf de munte,…învăluit in ceata,…cu conturul …care abia se poate intui…din cauza cetii care înconjoară piscul…si poţi admira…ridicarea treptata a cetii,…împrăştierea ei,…ce lasă in urma imaginea…din ce in ce mai clara,…mai limpede,…a vârfului de munte…Asa cum ceata risipita…lasa in urma imaginea clara a fiecărui detaliu,…asa cum durerea se risipeşte din(se numeşte zona respectiva) lăsă in urma gândurile limpezi, clare,…si o senzaţie foarte plăcută de uşurare,…In timp ce ..in din ce in ce mai mare măsură…te poţi lăsa in voia sentimentului de uşurare,…care ramane după ce durerea s-a risipit,…ca atunci când ai putu pune deoparte o povara care apasa…si se sfârşea într-o zona apropiata de cea unde ţi-a fost durerea…

Iar acum …îţi poţi imagina cum îţi introduci mana…in apa călduţă,…treptat simţind,…cum căldura apei dizolva frigul…din degete,…din mana,…exact asa cum razele calde ale soarelui…topesc zăpada si gheata;…poţi simţi cum căldura apei îţi pătrunde prin fiecare por,…ti se răspândeşte prin muşchi,…ajungând pana la os,…astfel ca locul frigului si amorţelii este luat de o senzaţie plăcută,…de căldură,…care iradiază pana in ultima fibra musculara a mâinii,…a degetelor,…astfel încât nu ramane decât o senzaţie plăcută de anestezie in (se numeşte zona respectiva) si odată cu revenirea…îţi recâştigi senzaţiile normale din degete,…din palme,…din mana…Este bine sa ştii insa…ca oricând eşti nevoit(a) sa simţi durerea…vei putea din nou să-ţi îngheţi,…să-ţi amorţeşti,…mana dreapta,…să-ţi transmiţi amorţeala si insensibilitatea mâinii drepte…in locul in care apare durerea…si astfel…te poţi elibera de suferinţa produsa de aceasta durere…

Iar acum… voi număra de la 1 la 10,…iar când voi ajunge la 10

revii in încăpere: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

(se poate finaliza cu o ieşire din transa caracteristica unei alte inducţii)

NAŞTEREA

Lasă-te sa intri in transa hipnotica, in felul tau, foarte confortabil, bine, si adânceşte-ţi nivelul transei, pana la cel mai util pentru tine, astăzi. Încuviinţează din cap, sau respira profund atunci când ai atins acest nivel. [Aşteaptă semnalul]

Bine. Acum, înaintează in timp, uşor, încet, pana la o data doar cu putin mai târziu (cu câteva zile sau săptămâni). Nu stiu precis care va fi acea data, si nici tu nu ştii, dar inconştientul tau ştie cu siguranţă, si te va duce acolo. Si din nou, lasă-mă sa stiu când ajungi acolo. [Aşteaptă semnalul] Bine.

Deja de mai multe săptămâni te-ai pregătit pentru naşterea copilului tau. Ai exersat, si ai dobândit o reala pricepere in a-ţi face propria hipnoza. Si acum a sosit timpul, si ştii ca bebeluşul e pe drum. Probabil ca ai avut o dovada, sau ti s-au rupt membranele, sau contracţiile au devenit mai apropiate, durează mai mult si au devenit mai intense. _

(stabilirea cadrului__)

Acesta e un moment foarte emoţionant, si aceasta emoţie e un lucru foarte bun pentru tine acum, pentru ca energia din acea emoţie va face parte din resursele tale pe măsură ce travaliul progresează.

E o experienta minunata sa ai un copil, si e nevoie de multa energie pentru a o trai într-adevăr într-un mod pozitiv, si sa fii răsplătită. Asa ca lasa emoţia sa facă parte din conştiinţa ta chiar de la început, si foloseşte-o ca resursa pe măsură ce travaliul continua.

(aşteptări pozitive)

Îţi aminteşti de la şedinţele anterioare, ca travaliul decurge in trei etape. Prima etapa permite colului sa se deschidă, aliniindu-se

uterului. Contracţiile, deci, sunt special proiectate de natura pentru acest scop. Data viitoare când simţi ca apare o contracţie, gândeşte-te la scopul ei; ea aliniază colul la uter in asa fel încât el se deschide tot mai larg de fiecare data. Odată ce ai înţeles cum funcţionează contracţiile, vei fi capabila să-ţi acomodezi mai eficient corpul pentru acest mecanism.

(comutarea accentului pe scopul contracţiei, in loc de disconfort)

Adu-ţi aminte ca corpul tau ştie exact ce sa facă de-a lungul acestei experiente fascinante, si poţi să-l ajuţi mai eficient ducându-te mai departe, putin mai departe, de fiecare data când simţi apărând o contracţie, asa încât corpul tau să-şi poată continua treaba._

(ameliorarea durerii printr-o tehnica disociativa)

Exersează asta acum. Vei ştii când începe o contracţie, si foloseşte asta ca pe propriul semnal, ca o indicaţie. Lasă ca începutul fiecărei contracii sa fie pentru tine o indicaţie. Corpul tau, si inconştientul tau vor recunoaşte aceasta indicaţie chiar înainte ca ea sa ajungă in constiita ta._

(activitatea corpului este indiciul pentru gândire)

Doar pentru a întării aceasta chiar mai bine, îmi voi pune mana pe abdomenul tau, pentru a simboliza acea contracţie. Da, acum, lasă-ţi inconştientul sa te duca departe, departe când simţi ca se întâmplă asta. Apoi, când ea slăbeşte, [ridici mana] revino din nou aici. _

(medicii se vor simţi bine făcând asta, dar psihologii poate nu – adaptaţi deci textul ca atare)

Ai potea dori sa intri in transa de fiecare data, si apoi sa ieşi din ea intre contracţii, sau ai putea alege sa stai la un nivel superficial al transei hipnotice, pe care să-l adânceşti cu fiecare contracţie. Faci ceea ce este mai potrivit pentru tine, folosind începutul fiecărei contracţii ca semnal, sa intri in transa, sau sa adânceşti nivelul transei, îndepărtându-te putin, putin mai departe, putin mai departe, mai departe, foarte bine, pana într-un loc special, unde te poţi odihni, si sta liniştită, in timp ce corpul tau îşi continua treaba. _

(cai diferite de a folosi hipnoza)

(disociere in continuare__)

Este aproape ca si cum te-ai privi tu însăţi. Fii foarte interesata de ce se întâmplă, si apreciază ce se întâmplă cu tine însăţi: colul se deschide, contracţiile sunt special proiectate pentru asta, si pe măsură ce colul se deschide tot mai mult, fiecare contracţie devine putin mai puternica.

Uterul e un muşchi foarte puternic, si corpul tau are nevoie de aceasta forţă. El munceşte din greu! El trudeşte. Lasă acea energie sa te ajute sa te indepartezipuin, si lasa acea energie sa te ajute de asemenea sa răspunzi mai eficient. E foarte bine._

(folosirea resurselor la care ne-am referit in remarcile de la început__)

La multe femei la primul copil, colul se deschide cu un centimetru in fiecare ora. Desigur, fiecare e diferita, si fiecare copil e special, si fiecare naştere este astfel proiectata încât sa corespunda fiecărui set particular de circumstanţe, dar in general, pentru primul copil durează aproximativ o ora deschiderea fiecărui centimetru al colului. Va fi complet dilatat când va avea un diametru de zece centimetri.

Cum acel moment se apropie acum, uterul începe sa facă mici exerciţii de împingere, pentru ca următorul stadiu al travaliului este sa împingă copilul in jos pe canalul naşterii, puternic dar bland. Pare ca si cum totul s-ar întâmpla deodata! Acum e timpul când ai nevoie de energie suplimentara, acea energie care provine din emoţia ta, pentru a merge si mai departe, pentru ca corpul tau are într-adevăr nevoie sa continuie munca singur, Si poate sa se descurce cel mai bine atunci când tu eşti departe, si mai departe, si mai departe; si e nevoie de concentrare si energie pentru a te duce departe, pentru ca corpul tau, si ceea ce se întâmplă in corpul tau, face o atât de mare parte din conştiinţa ta. Concentrează-te, si stai la dis contracţie, pana când colul tau e complet dilatat. Foarte bine. Medicul tau sau asistanta îţi vor spune când colul e complet deschis. _

(progresarea travaliului

sugestii de adâncire a transei

adaptează fraza daca tu asiști naşterea__)
Da. Ai atins acel stadiu acum. Acum lucrurile se schimba dramatic, pentru ca acum scopul fiecărei contracţii este sa împingă, sa conducă copilul, acel copil foarte, foarte special, in jos prin canalul naşterii, pana va ieşi afara; si deci tu ai acum de jucat un rol diferit. Acum, de ficare data ştii când începe o contracţie. Când o recunoşti, coboară in tine însuţi, coboară, cat mai adânc in interiorul tau, si fii o parte din acea forţă! Adaugă puterea si energia ta la forţa acelei contracţii, bucură-te sa faci parte din acea putere, care îţi împinge cpilul tot mai jos. Du-te adânc in interiorul ta, fii o parte din acea forţă, foarte bine._

(*noi accentuări*

integrarea, implicarea activa a femeii; legătura cu alăptarea__)
Apoi când fiecare contracţi slăbeşte, relaxează-te cu adevărat; acumulează acea forţă si energie, pregăteşte-te pentru următoarea contracţie. Ai toată puterea si energia de care ai nevoie. In timpul dintre contracţii, refă-te, si împrospătează-te dinăuntrul tau, si apoi din nou, când primeşti semnalul, du-te inca odată si mai adânc in tine însăţi, si adaugă-te acelei forte. _

(liniștirea

resurse interioare__)
Copilul e acum tot mai aproape de a se naşte. Asculta cu atenţie ceea ce medicul sau asistenta îţi spun, asculta cu partea ta conştientă, si cu inconştientul tau. Ei te vor ghida atunci când împingi.

Acum iese capul copilului; opreşte-te si nu mai împinge, asa încât să-l poată scoate delicat. Poţi folosi respiraţia pentrua realiza aceasta. Respira ca si cum ai gafai tot restul contracţiei. poţi face asta._

(respiraţia e si o tehnica de ameliorare a durerii si e folosita si in

lecţiile prenatale__)

Poate priveşti într-o oglinda, si atunci poţi vedea capul copilului. Medicul îndepărtează mucusul, curăţind nasul si gura copilului. Acum, cu următoarea contracţie, inca odată împinge cu toată energia, si umerii si corpul au ieşit, apoi, foarte repede acum! iată copilul. Aici e copilul tau. _

(vorbeşte încet, dar cu intensitate puternica__)

Întinde-te in jos, si cuprinde copilul, uită-te la el, priveşte-l, atinge-l, ascultă-l, miroase-l, foloseşte-ţi toate simţurile, lasă-ţi toate simţurile sa se bucure când faci cunoştinţă cu copilul tau, fata in fata acum, pentru prima data._

("foloseşte-ţi toate simţurile"- e o invitaţie la o imagerie multisenzoriala__)

Si copilul face cunoştinţă cu tine, pentru ca copilul de saemenea simte, atinge, aude vocea ta, chiar poate vedea lumina si umbre. Acest copil e conștient de răcoarea din camera, de strălucirea luminii, de sunete, dar cel mai mult, de vocea ta si de atingerea ta.

Incateva minute, doctorul te va ruga sa împingi din nou putin, pentru ca va timpul pentru a treia etapa; timpul ca placenta sa fie eliminata. Ești atât de absorbita de copilul tau, încât îţi vine greu sa ştii chiar ce se întâmplă, dar acum împinge uşor, si simte cum placenta aluneca uşor din corpul tau._

(atenţie la toate detaliile__)

Asistenta vine şi-ţi ia copilul pentru câteva momente, dar doar la o mica distanta de tine, si poţi privi cum pute nişte picături in ochii copilului, si ii face o injecţie, pentru ai ajuta ficatul sa funcţioneze mai bine in primele zile. Apoi foarte curând ai din nou copilul in braţele tale._

(pregătirea mamei pentru ce se va întâmpla__)

Medicul poate termina unele suturi, având grija ca totul sa fie exact cum trebuie cu uterul si vaginul tau. Ştii ca totul se va vindeca foarte bine, pentru ca corpul tau e sănătos. Uterul se va contracta înapoi la mărimea sa obişnuită, fapt care se numeşte ’involutie’. Sânii

tai sunt gata sa producă lapte; in următoarele minute si ore lasa copilul sa înceapă sa sugă de la pieptul tau, pentru ca aceste prime secreţii sunt foarte nutritive si protectoare pentru copil.

Totul este exact cum trebuie sa fie pentru amândoi, pe măsură ce cunoşti aceasta noua persoana, foarte speciala, din viaţa ta. _

(sugestii post-hipnotice pentru perioada post-partuum__)

ALTELE

1. Imageria specifica:

Aceasta include imgeria vaselor de sânge revenind la diametrul normal (mai mic daca sunt dilatate, sau mai mare daca sunt contractat, si/sau spastice) pentru a ameliora cefaleea din migrena, sau fibrele musculare eliberând spasmul, devenind moi si flexibile, odihnindu-se armonios intre fibrele alăturate.

2. Sugestii post-hipnotice:

Un cuvânt sau fraza 'indicatie' care a fost stabilita in timp ce pacientul este in transa, poate fi foarte util in menţinerea sau restabilirea ameliorării in cursul unei zile ocupate, sau cant nu se poate acorda timp pentru o hipnoza mai formala. E important ca pacientul sa stabilească cuvântul, mai degrabă decât terapeutul; multi pacienţi prefera sa tina secret cuvântul (in special copii). Daca sunt presaţi sa spună cuvântul, multi oameni se vor simţi nişte aiuriţi, alegând ceva foarte personal, sau ceva fantezist, dar totuşi un astfel de cuvânt poate aduce o calitate emoţională, care se va putea adăuga nemăsurat la eficienta lui.

MANAGEMENTUL DURERII PRINTR-O ABORDARE STRATEGICA

HARP- HYPNOTIC ABILITY AND RESPONSE PROFIL(Eimer si Freeddman, 1996)

1. Poziţia si pregătirea pacientului

Pacientul trebuie sa fie in poziţie şezândă cu capul susţinut privind drept înainte cu ambele antebraţe pe suportul de braţe al fotoliului, tălpile pe podea sau suport. Trebuie întrebat la început daca poate sa fie atins pe parcursul intreventiei (se notează Da sau Nu). Se noteaza- calm, liniştit = 1 punct; neliniştit, tensionat = 2 puncte.

" Vom începe imediat prima ta experienta hipnotica. Îţi voi oferi câteva sugestii;...unele dintre ele le vei putea trai... pe când in cazul altora s-ar putea sa nu simţi nimic...Oamenii diferă foarte mult in ceea ce priveşte modul in care trăiesc hipnoza... si reacţia lor fata de ea...Cu excepţia situaţiilor in care te voi invita sa faci altfel,.. te rog sa asculţi atent(a)... si sa permiţi organismului tau... sa răspundă la sugestiile pe care le formulez... Încerca sa nu faci nimic...pentru ca cele sugerate sa se întâmple... lasă-le pur si simplu sa se întâmple...Si te rog,... sa te simţi oricând liber(a) de a te mişca,... astfel încât să-ţi asiguri o poziţie comfortabila...Oricând vei simţi nevoia să-ţi schimbi poziţia... te vei putea scula,...te vei putea întinde după cum nevoia ta o cere...Ai vreo întrebare de pus înainte de a începe?..."

2. **Urmează testul HAND- CLASP(împreunarea mâinilor).** Se aplica doar la dreptaci. Se notează mai întâi braţul dominant (stânga sau dreapta) si policele dominant. Se determina dominanta încrucișată a policelor (Da = 1 punct; Nu = 0 puncte). Daca policele stâng este deasupra, capacitatea hipnotica este superioara.
   Braţul dominant: Stanga Dreapta

   Policele dominant: Stanga Dreapta
   Dominanta încrucișată a policelui: Da(1) Nu(0)

3. Testul EYE- ROLL

a) Ridica privirea înspre sprâncene, iar acum întoarce-o spre vârful capului ca si când ai vrea sa priveşti prin creştetul capului

b) In timp ce priveşti astfel cu privirea aţintită in sus, lasă-ţi pleoapele sa se închidă si in timp ce ele raman închise, continua sa priveşti in sus.
c) Inspira profund si retine respiraţia. Ţine-o asa.
d) Expira tot aerul inspirat, lăsă ochii sa se relaxeze complet, si lasa pleoapele sa rămână închise; lasă-ţi corpul sa trăiască o senzaţie plăcută de plutire.

Scorul EYE- ROLL: 4 3 2 1 0

4. Sugestii pentru relaxare si plutire.

Vei putea trai o senzaţie plăcută de plutire. Unii trăiesc plutirea scufundându-se prin scaun…iar alţii o trăiesc… de parca s-ar ridica de pe scaun,…si pe măsură ce trăieşti aceasta senzaţie,.. o vei putea găsi plăcută si comfortabila,…si asta te va ajuta sa te relaxezi complet…In timp ce trăieşti aceasta senzaţie comfortabila de plutire,…permite acestui deget sa se ridice… (terapeutul mângâie uşor degetul arătător stâng al pacientului dinspre unghie înspre mana, după care aşteaptă apariţia semnalului ideomotor si întăreşte verbal răspunsul pacientului). **Acest răspuns îmi poate semnala ca trăieşti aceasta senzaţie de plutire…si in timp ce vei continua sa simţi senzaţia de plutire…concentrează-ţi atenţia asupra ochilor… — continua sa te concentrezi…asupra relaxării ochilor,…mai mult,…si mai mult…Simţi ca ochii îţi sunt atât de relaxaţi,.. ca pur si simplu nu le vine sa se deschidă,…iar atunci când simţi,…ca ochii sunt atât de relaxaţi,…ca pur si simplu nu le vine sa se deschidă,…lăsa acest sentiment profund de relaxare…sa se răspândească in întregul corp,…in timp ce continui sa simţi placerea… generata de acest sentiment al plutirii…"**

răspunsul ideomotor al degetului: Da (1) Nu(0)

5.Aprofundarea relaxării pacientului prin numerotare

" In timp ce continui sa te concentrezi… asupra relaxării si plutirii,…voi număra pana la 10,…iar atunci când voi spune

10,...permite-ţi sa te simţi de 2 ori mai relaxat(a),...si de 2 ori mai comfortabil decât erai înainte... — foarte profund relaxat(a) si foarte comfortabil...Atunci când te simţi de 2 ori mai relaxat(a)....si de 2 ori mai comfortabil,...lăsa acest deget...sa se ridice... pentru a-mi semnala ca te simţi plăcut relaxat(a)...si comfortabil...(Examinatorul atinge arătătorul stâng din nou de la unghie si începe sa numere aşteptând răspunsul ideomotor si întărind răspunsul pacientului)**1,..2...3...4...5...6...7..8..9..10..”**

La apariţia răspunsului ideomotor:1 punct, iar absenta lui :0 puncte răspunsul ideomotor al degetului: Da(1) Nu(0)

6. Inducerea levitaţiei braţului

“ In timp ce continui sa îţi concentrezi atenţia asupra senzaţiei de plutire si a senzaţiei plăcuţe de relaxare si comfort, ma voi concentra acum asupra mâinii tale stângi. (Terapeutul îşi aşează uşor mana pe încheietura mâinii stângi a pacientului. Terapeutul sta in stânga pacientului). **Imediat îţi voi atinge degetul mijlociu iar după ce ţi-am atins degetul va apare senzaţia de mişcare, iar aceasta senzaţie se va răspândi si prin urmare îţi vei simţi mana stângă uşoară si lipsita de greutate. Braţul ti se va îndoi din cot si astfel mana ta se va ridica, ca si când ar fi un balon mare, colorat si umflat cu gaz.”** (Urmează atingerea degetului mijlociu)

LEVITAŢIA BRAŢULUI ESTE COTATA PE BAZA NUMĂRULUI DE ÎNTĂRIRI DE CARE ESTE NEVOIE:

— 4 puncte + braţul se ridica in urma mângâierii uşoare (a degetului mijlociu si a mâinii pana la încheietură);

— 3 puncte = (recurs la prima întărire) : **“ Mai întâi degetul mijlociu iar după aceea celelalte încep sa devina din ce in ce mai uşoare si sa se ridice, si in timp ce mişcările foarte uşoare din degete si din mana se răspândesc, braţul se îndoaie din cot, permiţând mâinii sa se ridice”.** Terapeutul apuca uşor încheietura mâinii pacientului si ii da un foarte uşor impuls.

— 2 puncte = (daca este nevoie de a doua întărire): **“ Îţi imaginezi mana de parca ar fi un balon mare, colorat, umplut cu gaz fierbinte, si pe măsură ce aerul din balon devine mai fierbinte**

si balonul devine mai mare, atât balonul cat si mana ta se ridica plutind uşor.”

— 1 punct = (a treia întărire) **“ Îţi vezi mana devenind acest balon uriaş, colorat, umflat, cu gaz fierbinte, plutind, ridicându-se din ce in ce mai sus, înspre cer. Lasă-mă sa te ajut “** Terapeutul ridica uşor încheietura mâinii pacientului si il urneşte discret.

— 0 puncte = (a patra întărire) Terapeutul ridica uşor braţul, mana pacientului, spunând: **“ hai să-l ridicam asa”.**

Scorul iniţial al levitaţiei braţului:

4 3 2 1 0

7. Testarea ingreunării / uşurării braţului stâng in timpul poziţionării lui, si formularea unei sugestii postinductive (pentru levitaţia semnalata).

“ In timp ce-ţi aşezi braţul asa (terapeutul aranjează braţul pacientului in poziţie: braţul îndoit cu mana flectata înainte) **vei constata ca braţul tau ramane in aceasta poziţie ridicata. Braţul va ramane in aceasta poziţie chiar si atunci când ochii ti se vor deschide. De fapt braţul tau va ramane in aceeaşi poziţie, indiferent de ceea ce voi face sau voi spune. Chiar după ce îţi voi apăsa braţul in jos, el se va ridica din nou in aceasta poziţie. Te va putea chiar amuza si surprinde când acest lucru se va întâmpla.”**

Scorul pentru uşurarea braţului : uşor 1 greu si rezistent 0

Se cotează ulterior atunci când vom verifica senzaţia de plutire la punctul 19.

8. Sugestie postinductiva pentru revenirea senzaţiilor obişnuite.

“Atunci când îţi voi atinge cotul putin mai tarziu- asa cum fac acum- si atunci când îţi voi atinge braţul si mana, braţul si mana ta vor reveni la poziţia lor iniţială, si senzaţiile obişnuite vor reveni in ele. Apoi, in timp ce voi număra încet înapoi de la 10 la 1, vei simţi cum senzaţiile tale obişnuite si controlul vor reveni in întregul tau corp. Întregul tau corp va reveni la senzaţiile lui obişnuite si la sentimentul controlului. Practic, după ce voi face acest lucru, îţi vei reveni complet din transa hipnotica si vei fi

complet treaz(a).”

9. Sugestii posthipnotice pentru autohipnoza

“In viitor, vei descoperi ca poţi intra într-o stare de autohipnoza relaxanta, recurgând la câţiva pasi simpli. Înainte de toate îţi vei ridica privirea. Mai apoi vei inspira profund si vei închide ochii. In al treilea rand vei expira încet şi-ţi vei relaxa ochii si întregul corp; te vei găsi astfel relaxat(a) si concentrat(a) înspre interior. Ori de cate ori vei practica acest exerciţiu de autohipnoza vei descoperi că-ţi vine din ce in ce mai uşor. Putin mai încolo, îţi voi demonstra aceşti pasi şi-ţi voi oferi posibilitatea de a-i practica astfel încât să-ţi aduci aminte de ei. “

10. Cotarea pentru terminarea inducţiei formale

“ Iar acum voi număra de la 3 la 1. La 3 te vei pregăti, iar la 1 vei lăsa ochii sa se deschidă si vei lăsa braţul in aceasta poziţie ridicata. 3- te pregăteşti ; 2 – rămânând in continuare cu pleoapele închise, îţi ridici privirea; 1- deschizi ochii.”

11. Cotarea senzaţiei de comfort din braţul ridicat

Îţi simţi braţul stâng comfortabil? Da1 Nu 0

12. Aprecierea senzaţiei de amorteala-furnicătura.

Ce senzaţie simţi in braţul tau stâng, in mana ta stângă? Simţi cumva furnicătura, amorţeală?
Scorul pentru senzaţii de furnicătura: Da 1 Nu 0

13. Abordarea senzaţiei de disociere fizica

Simţi cumva mana ta stângă de parca nu ar mai fi in egala măsură o parte integranta a corpului tau asemeni mâinii tale drepte? Da- e răspunsul disociat.

Daca răspunsul este Nu, se mai adresează o întrebare: **Îţi simţi**

mana stângă la fel de articulata de încheietura mâinii stângi precum îţi simţi mana dreapta articulata de încheietura mâinii drepte? Aici Nu este răspunsul disociat.

Scorul pentru disociere fizica: Prezenta 1 Absenta 0

14. Testarea răspunsului pacientului la semnalizarea levitaţiei braţului se bazează pe numărul de întăriri necesare.

— 4 puncte (nicio întărire) " **Acum fi atent(a) la asta:** " Terapeutul aşează antebraţul pacientului in poziţia iniţială)

— 3 puncte = (este nevoie de intervenţia primei întăriri) " **Acum întoarce capul, priveşte-ţi mana stângă si vezi ce va urma sa se întâmple"**

— 2 puncte = (a doua întărire) **"Îţi imaginezi mana de parca ar fi un balon mare, colorat, umplut cu aer fierbinte si pe măsură ce aerul devine mai fierbinte, si balonul devine mai mare, mana se ridica încet"**

— 1 punct = (a treia întărire) " **Îţi vezi mana devenind acest balon mare, colorat, umplut cu aer fierbinte, ridicându-se sus spre cer"**

— 0 puncte = (a patra întărire) " **Este bine, te vezi acum ca si când ai fi un nor mare, alb, plutind, plutind, ridicându-te in sus, înspre cer. Mana ta este norul, întreg corpul tau este norul, plutind si ridicându-se încet, in pace-** si ridica uşor mana. Terapeutul ajuta pacientul ca mana să-şi reia poziţia iniţială. Daca nu se ridica: **"Bine, acum ridica din nou braţul "** (ridicare voluntara)

Scorul levitaţiei: 4 3 2 1 0

15. Evaluarea perceperii diferenţei de control dintre cele doua braţe

"In timp ce mana ta ramane in aceasta poziţie, ridica si mana dreapta. Bine. Acum coboară din nou mana dreapta pe coapsa. Simţi vreo diferenţă intre senzaţiile din mana dreapta si cele din mana stângă (1)? Da Nu

Îţi simţi unul din braţe mai uşor sau mai greu (2)? Da Nu

Care dintre ele este mai uşor (3)? Stângul. Dreptul. La fel (se notează daca stânga sau dreapta este mai uşoară)

Este vreo diferenţă intre cele doua braţe in ceea ce priveşte sentimentul de control pe care-l ai asupra braţului (4) ? Da Nu; daca Da:

Asupra căruia dintre braţe ai mai mult control (5) ? Dreapta/ Stanga/ La fel

— 2 puncte = pentru o senzaţie ferma de control diferit

— 1 punct = pentru o senzaţie aproximativa ca pacientul poseda un control diferit asupra celor doua braţe

— 0 puncte = nicio diferenţă

Scorul diferenţei de control: 2 1 0

16. A. Imageria locului preferat

Acum voi număra pana la 3 si când voi spune 3 pleoapele ti se vor închide uşor si vei reveni la senzaţiile plăcute din starea de transa de dinainte. (Terapeutul începe sa numere) **1,..2,..3..închide. As vrea sa facem un ultim exerciţiu înainte de a ne opri astăzi. In timp ce o parte din tine va continua sa se concentreze asupra braţului si mâinii tale stângi, as dori ca o alta parte a psihicului tau sa te ajute să-ţi imaginezi un loc foarte deosebit, un loc important. Ar putea fi un loc in care ai mai fost si înainte si in care ai dori sa revii sau ar putea fi un loc despre care doar ai citit sau ai visat si in care ţi-ai dori sa ajungi. Este locul tau special si permite-ţi sa poţi vedea cat mai clar imaginile asociate de acel loc. Vezi culorile, formele, detaliile asociate cu acest loc, si in timp ce începi sa vezi acest loc, te vei simţi din ce in ce mai relaxat(a) si din ce in ce mai comfortabil, si te vei scufunda din ce in ce mai mult in aceasta trăire. Te vei putea imagina pe tine însuţi/ însăţi acolo si te vei putea simţi plonjat(a) cu totul in aceasta trăire si vei putea auzi din ce in ce mai mult sunetele associate de locul acesta. Ele ar putea fi sunetele brizei ce trece pe lângă urechile tale sau zgomotele produse de valurile care se izbesc de ţărm. Fiecare persoana vede, simte lucruri diferite. S-ar putea sa simţi doar câteva dintre lucrurile pe care ti le descriu, s-ar putea sa le simţi pe toate. Acestea sunt senzaţiile tale, trăirea ta, si trăirea ta**

este una corecta si in timp ce vezi priveliştea, auzi sunetele si te relaxezi, şi-ţi poţi de asemenea imagina mirosurile asociate de acest loc si te poţi relaxa. Poţi simţi gusturile asociate de acest loc. Poate poţi simţi sentimente legate de locul tau. Ele pot fi trăiri emoţionale sau trăiri fizice. Poţi vedea priveliştea, poţi simţi mirosurile, poţi gusta gusturile si poţi trai sentimente asociate de locul tau si devii din ce in ce mai captivat(a) de trăirile tale. Peste foarte putin timp te voi ruga să-mi relatezi aceste trăiri, asa ca vei fi capabil(a) sa le aduci aminte cu multa claritate, dar înainte voi număra de la trei la unu. Când voi ajunge la 1 îţi vei putea lăsa ochii sa se deschidă. Ca si mai înainte, corpul tau va ramane profund relaxat de la gat in jos, simţindu-te comfortabil, ca si când ai dormi adânc. De la gat in sus, vei simţi ca eşti relaxat(a), dar complet treaz(a). 3… fii pregătit(a); 2- rămânând cu ochii închişi, cu pleoapele închise, ridica privirea; 1- lăsă ochii sa se deschidă, rămânând hipnotizat(a) profund de la gat in jos, si simţind ca eşti complet treaz(a) de la gat in sus.

B. **Urmează o sugestie postinductiva** pentru revenirea la senzaţiile obişnuite.

Mai târziu când îţi voi atinge cotul, cum am făcut mai înainte si când îţi voi atinge braţul si mana, braţul si mana ta vor reveni la poziţia normala si la senzaţiile obişnuite. Apoi in timp ce voi număra încet de la 10 la 1, vei simţi cum senzaţiile obişnuite si controlul revin in întregul tau corp. Întregul tau corp va reveni la senzaţiile lui obişnuite si la sentimentul de control. De fapt , după ce voi face acest lucru, vei reveni din hipnoza si vei fi complet treaz(a).

C. Inducerea hipnoanalgeziei

"In timp ce mana si braţul tau stâng raman in aceasta poziţie ridicata,.. as dori să-ţi priveşti mana stângă… Concentrează-ţi atenţia asupra ei,.. si asa,.. profund relaxat(a),… si adormit cum este întregul tau corp… de la gat in jos,… profund relaxata si in transa,… cum este mana ta stângă,… as dori să-i permiţi acestei parti a corpului tau… sa devina amorţita… (Cu

degetul arătător sau mijlociu terapeutul desenează un oval pe zona dorsala a mâinii pacientului). **“ Toate senzaţiile din aceasta zona... vor slabi in continuare... dincolo de senzaţia estompata pe care o simţi in restul mâinii...”** (Terapeutul continua sa încercuiască uşor zona desemnata). **“ Absenta senzaţiilor, amorţeală,... din cercul pe care ti l-am desenat pe mana... se accentuează in mai mare măsură decât in restul mâinii stângi... Este ca si cum ai fi primit o injecţie cu novocaina... in aceasta zona,... asa cum probabil ai mai simţit atunci când ia fost la stomatolog... De fapt, aceasta scădere a sensibilitatiii... continua sa se răspândească in întreaga ta mana... “** (Terapeutul continua sa încercuiască zona respectiva) **“ Aceasta scădere a sensibilităţii îţi va cuprinde si palma mâinii”..** (Terapeutul începe sa încercuiască aceeaşi zona in palma fara a-i întoarce mana) **“ Mana ta poate deveni atât de insensibila,... atât de lipsita de sensibilitate,... încât ti s-ar putea face chiar o intervenţie chirurgicala fara a fi anesteziat(a)”...**

D. Repetarea sugestiei pentru revenirea senzaţiilor obişnuite pentru a doua oara.

“ Când îţi voi atinge cotul,... asa cum am făcut înainte,... braţul si mana ta vor reveni la poziţia normala,... si la senzaţiile obişnuite ...Iar atunci, in timp ce voi număra încet înapoi,... de la 10 la 1, vei putea simţi ... cum senzaţiile obişnuite vor reveni in întregul tau corp... Senzaţiile obişnuite si sentimentul controlului vor reveni in întregul corp... După ce voi face acest lucru vei fi complet treaz(a).”

E. Testarea hipnoanalgeziei.

“Iar acum as vrea să-ţi demonstrez cat de capabil(a) eşti sa efectuezi acest exerciţiu. Priveşte dosul mâinii tale stângi. “ (Terapeutul apuca uşor pielea dorsala a mâinii pacientului.) **“ Ce simţi acuma ? 1) Este dureros ?** (Da = 0 p.; Nu = 1 p.) **2) Simţi cum ating mana?** (Da= 0 p.; Nu = 1 p.) **3) Simţi presiunea, dar nu simţi durerea ? Ce altceva simţi?** (0 p= daca simte durere; 1p= daca simte doar presiune; 2 p= daca mana este amorţită, nu simte nimic) **4)** In continuare examinatorul pişca mai tare. **Este dureros?** (Da= 0 p. ; Nu

= 1 p.) **5) Simţi cum îţi ating mana?** (Da= 0 p.; Nu = 1 p.) **6) Simţi presiunea, dar nu simţi durerea ? Ce altceva simţi?** (0 p= simt durerea; 1 p= simt doar presiune; 2 p= este amorţită, nu simt nimic.) (Terapeutul continua sa tina pielea apucata, pişca si mai tare si leagănă mana. Aceleaşi întrebări si scoruri ca mai sus. Terapeutul eliberează pielea pacientului.)

F. Testarea diferenţei nociceptive intre mâini

Acum uită-te la cealaltă mana si spune-mi ce simţi. (Examinatorul apuca pielea de pe dosul mâinii care se afla pe coapsa, uşor, întrebând:) **1) Ce simţi? Este dureros?** (Terapeutul apuca simultan pielea de pe dosul manii stângi) **Care dintre mâini te doare mai tare când le pisc? Dreapta sau stânga?** (Stânga= 0 p.; Dreapta = 1 p.) **2) Simţi că-ţi ating mana dreapta ?** (Da= 1 p.; Nu= 0 p.) **3) Simţi presiunea dar nu si durerea in mana dreapta? Ce altceva simţi?** (Da- simt doar presiune= 0 p; Nu, simt durere= 1 p.) Eliberează pielea: **E bine, e foarte bine, te-ai descurcat foarte bine.**

17. Administrarea semnalului pentru revenirea senzaţiilor obişnuite.

Acum fii atent(a) la asta : (Fizic, aplicaţi " semnalul de revenire", efectuând într-o succesiune rapida următorii pasi:

1) Atingeţi cotul stâng al pacientului cu mana dreapta, iar cu mana stângă coborâţi braţul stâng al apcientului in poziţia de repaus;
2) Cu mana stângă loviţi uşor si rapid mana stângă a pacientului.
3) Cu mana stângă frecaţi scurt cotul stâng al pacientului pentru a puncta aplicarea semnalului de revenire (SDR).
4) Cu mana stângă mângâiaţi braţul stâng al pacientului, de la cot pana la mana, in direcţie opusa inducţiei iniţiale, apăsând pe mana pentru a putea termina SDR-ul
5) Daţi următoarele comenzi: **Strange mana in pumn si relaxează mana. Mişcă-ţi corpul. Întinde-te. Respira profund. Relaxează-te. Mai înainte era o diferenţă intre antebraţe.**

Simţi acum vreo modificare a senzaţiilor din antebraţe? Da Nu

A dispărut cu totul diferenţa dintre cele doua antebraţe? Da Nu

Au devenit senzaţiile din cele doua antebraţe la fel? Da Nu

Acum voi număra încet înapoi de la 10 (Începeţi numărătoarea) **10… 9… Spune-mi când simţi senzaţiile si controlul obişnuit revine in corp… 8…** (Continuaţi pana la 0)

Au revenit senzaţiile si controlul obişnuit in restul corpului de la gat in jos? Da Nu

Acordaţi 3 puncte daca diferenţele dintre braţe dispar cu totul. Pacientul raportează revenirea senzaţiilor obişnuite si controlului obişnuit in tot corpul.

In cazul in care diferenţele nu dispar cu totul si senzaţiile nu revin cu totul in restul corpului, plasam din nou braţul pacientului in poziţia de mai înainte si repetam SDR conform descrierii de mai sus. Continuam spunând:

Strange mana in pumn si relaxează mana. Mişcă-ţi corpul. Întinde-te. Respira profund. Relaxează-te. Mai înainte era o diferenţă intre antebraţe.

Simţi acum vreo modificare a senzaţiilor din antebraţe? Da Nu

A dispărut cu totul diferenţa dintre cele doua antebraţe? Da Nu

Au devenit senzaţiile din cele doua antebraţe la fel? Da Nu

Acum voi număra din nou încet înapoi de la 10 (Începeţi numărătoarea) **10… 9… Spune-mi când simţi senzaţiile si controlul obişnuit revine in corp… 8…** (Continuaţi pana la 0)

Au revenit senzaţiile si controlul obişnuit in restul corpului de la gat in jos? Da Nu

Acordaţi 2 puncte daca diferenţele se remit acum cu totul.

In cazul in care nici acum diferenţele nu dispar cu totul si senzaţiile nu revin cu totul in restul corpului, plasaţi din nou braţul pacientului in poziţia de mai înainte si repetaţi SDR conform descrierii de mai sus. Continuaţi spunând:

Strange mana in pumn si relaxează mana. Mişcă-ţi corpul. Întinde-te. Respira profund. Relaxează-te. Mai înainte era o diferenţă intre antebraţe.

Simţi acum vreo modificare a senzaţiilor din antebraţe? Da Nu

A dispărut cu totul diferenţa dintre cele doua antebraţe? Da Nu

Au devenit senzaţiile din cele doua antebraţe la fel? Da Nu

Acum voi număra din nou încet înapoi de la 10 (Începeţi numărătoarea) **10… 9… Spune-mi când simţi senzaţiile si controlul obişnuit revine in corp… 8…** (Continuaţi pana la 0)

Au revenit senzaţiile si controlul obişnuit in restul corpului de la gat in jos? Da Nu

Acordaţi 1 punct daca diferenţele dispar acum cu totul.
Acordaţi 0 puncte daca diferenţele nu dispar cu totul nici acum.

Daca diferenţele persista in continuare si senzaţiile normale nu s-au restabilit cu totul, este nevoie de o intervenţie suplimentara in vederea corectării diferenţelor ce persista neadecvat si a senzaţiilor modificate.

Cotarea răspunsurilor la SDR: 3 2 1 0

18. Testarea amneziei SDR-ului

A dispărut diferenţa dintre senzaţiile simţite in cele doua braţe? Au revenit senzaţiile normale in restul corpului? Da Nu

Ai vreo idee care ar putea fi cauza? Da Nu

Spune-mi de ce crezi ca a dispărut diferenţa dintre senzaţiile simţite in cele doua braţe si de ce au revenit senzaţiile obişnuite in restul corpului?

4 Pacientul nu are habar de ce au revenit senzaţiile normale

3 Pacientul ştie ca ati făcut sau spus ceva, dar nu-şi aminteşte ce anume

2 Pacientul asociază numărătoarea inversa cu revenirea

senzaţiilor

1 Pacientul îşi aminteşte de atingerea si mângâierea mâinii (Semnalul de revenire)

0 Pacientul evoca sugestiile verbale ce vizau revenirea senzaţiilor

Cotarea amneziei SDR-ului: 4 3 2 1 0

19. Verificarea trăirii senzaţiei de plutire si uşurare

Atunci când mai înainte braţul tau stâng s-a ridicat, ai simţit in acest brat si mana senzaţii de plutire sau de uşurare? Da Nu

Ai fost conştient(a) de vreo senzaţie similara de plutire sau uşurare in oricare alta parte a corpului? Da Nu

In care alta parte a corpului ai simţit aceste senzaţii?

Cotarea plutirii si a uşurării: 2 1 0

2 Senzaţii de plutire simţite in brat si in alte parti ale corpului
1 Senzaţie de plutire simţită doar in bartul sau mana stângă
0 Pacientul nu a prezentat aceste senzaţii

20. Verificarea trăirii involuntaritatii

Ai simţit ca braţul ti se ridica de la sine? Sau ai avut impresia că-l ridicai deliberat?

L-am simit ridicându-se de la sine 1
A simţit că-l ridica deliberat 0

Cotarea involuntaritatii 1 0

21. Verificarea amneziei si trăirii relaxării

Mai înainte te-am invitat să-ţi relaxezi ochii in asa măsură încât sa simţi ca nu s-ar deschide.

21. A. Îţi aduci aminte ca mai devreme ţi-am sugerat acest lucru?

Acordaţi pentru amnezia la sugerarea relaxării ochilor
Da 0 Nu 1- Amnezie

21.B. Ţi-ai putut relaxa ochii atât de tare încât sa nu vrea sa se deschidă?

Acrordati pentru răspunsul la sugestia relaxării ochilor
Da 1 Nu 0

Mai înainte te-am invitat să-ţi răspândeşti relaxarea in întregul corp in timp ce te concentrai să-ţi laşi corpul sa plutească.

21. C. Îţi aduci aminte ca mai înainte ţi-am sugerat acest lucru?

Acordaţi pentru amnezia la sugerarea răspândirii relaxării
Da 0 Nu 1- Amnezie

21. D. Îţi aduci aminte sa fi trăit răspândirea senzaţiei de relaxare si de comfort in întregul corp?

Acordaţi pentru răspunsul la sugerarea răspândirii relaxării
Da 1 Nu 0

21. E. Îţi aduci aminte sa fi trăit o senzaţie de plutire, de plutire in jos, prin scaun, sau in sus?

Acordaţi pentru răspunsul la sugerarea plutirii
Da, in jos 2 in sus 1 Nu 0

Mai înainte am numărat pana la 10 si am sugerat ca atunci când voi ajunge la 10 te vei simţi de doua ori mai relaxat (a) si mai comfortabil. Profund relaxat(a) si foarte comfortabil.

21. F. Îţi aduci aminte ca mai înainte am numărat si ca ţi-am sugerat acest lucru?

Acordaţi pentru amnezia la numărătoare/ sugerarea

aprofundării

Da 0 Nu 1- Amnezie

21. G. Îţi aduci aminte sa te fi simţit mai relaxat(a) si mai comfortabil?

Acordaţi pentru răspunsul la numărătoare/ aprofundare

Da 1 Nu 0

22. Abordarea trăirii imaginare a “ Locului special”:

Te-am invitat mai înainte să-ţi imaginezi nişte lucruri. Te rog să-mi explici cum ai trăit acest exerciţiu de imagerie.

22.A. Cotarea absorbţiei.

Te-ai simţit de parca erai într-adevăr acolo, sau ai simţit mai degrabă ca te gândeşti la acel loc, in timp ce erai aici?

4 S-a simţit de parca ar fi fost acolo. Aproape a uitat unde se afla

3 S-a simţit de parca ar fi fost acolo, dar ştia unde se afla

2 S-a simţit mai mult de parca ar fi fost acolo, dar uneori se gândea doar.

1 Mai mult s-a gândit , dar uneori s-a si simţit de parca era acolo.

0 A simţit ca se gândeşte doar.

22.B. Imageria vizuala

Ţi-ai reprezentat imagini vizuale? Da 1 Nu 0

Ce ai văzut?

Ai văzut culori? Da 1 Nu 0

Ai văzut diferite forme si dimensiuni? Da 1 Nu 0

22.B. Imageria “ locului special”- scorul vizual

Au fost imaginile vizuale clare? Da Nu

Cat de clare sau de vii erau?

2 Imaginile au fost foarte clare

1 Imaginile au fost destul de clare

0 Imaginile au fost neclare

Scorul total al imageriei vizuale 5 4 3 2 1 0

22.C. Imageria " locului special"- scorul auditiv
Ai auzit sunete in timpul imageriei " locului special"? Da 1 Nu 0
Ce fel de sunete ai auzit?
Au fost sunetele clare si distincte? Da Nu
Cat de clare si distincte erau?
2 Sunetele au fost clare si distincte
1 Sunetele au fost destul de clare
0 Sunetele nu au fost clare

Scorul total al imageriei auditive: 3 2 1 0

22. D. Imageria locului special- scorul olfactiv
Ai simţit mirosuri legate de locul special? Da 1 Nu 0
Au fost mirosurile clare si distincte? Da Nu
Cat de clare sau distincte au fost?
2 Mirosurile au fost foarte distincte
1 Mirosurile au fost destul de distincte
0 Mirosurile au fost foarte distincte

Scorul total al imageriei olfactive: 3 2 1 0

22.E. Imageria locului special- scorul gustativ
Ai simţit gusturi legate de locul special? Da 1 Nu 0
Ce gusturi ai simţit?

Scorul total al imageriei gustative 1 0

22.F. Trăiri emoţionale
Ai trăit emoţii legate de locul special? Da 1 Nu 0
Ce emoţii ai trăit?
Cat de clare sau distincte erau emoţiile?
2 Emoţii foarte clare si distincte
1 Emoţii destul de clare si distincte
0 Emoţii neclare si nedistincte

Scorul total al trăirilor emoţionale 3 2 1 0

22. G. Senzaţii fizice
Ai simţit senzaţii fizice? Da 1 Nu 0
Cum erau ele?
Au fost senzaţiile fizice clare si distincte? Da Nu
Cat de clare si distincte?
2 Senzaţii fizice foarte clare si distincte
1 Senzaţii fizice destul de clare si distincte
0 Senzaţii fizice neclare si nedistincte

Scorul total al senzaţiilor fizice: 3 2 1 0

23. Evaluarea pacientului

23.A. Cum a fost in ansamblu experienta aceasta pentru tine? Ce ţi-a plăcut in mod deosebit in legătură cu ea? Ce nu ţi-a plăcut ? (Nu se cotează)

23. B. A fost plăcută ? Da 1 Nu 0
A fost relaxanta ? Da 1 Nu 0

Scorul pentru evaluarea ca o " experienta plăcută si relaxanta" 2 1 0

23. C. Crezi ca ai fost un subiect potrivit pentru hipnoza?
Scorul pentru autoevaluarea ca " subiect bun" Da 1 Nu 0

23. D. Ţi-a fost distrasa atenţia pe parcursul intervenţiei? Da Nu
Daca da, in ce măsură? (Răspunsurile de tipul " in foarte mare măsură " se cotează cu 0, toate celelalte cu 1)

Scorul pentru autoevaluarea distractibilitatii
1 (nu in mare măsură) 0 (in mare măsură)

23. E. Te-ai simţit absorbit(a) in aspecte ale experientei? Daca da, in care?
Scorul pentru autoevaluarea absorbţiei Da, absorbit(a) 1 Nu 0

23. F. Crezi ca ai fost hinotizat(a)?
Scorul pentru perceperea hipnotizării Da, hipnorizat(a) 1 Nu 0

23.G. Pe o scala de la 1 la 10, pe care 10 înseamnă foarte profund hipnotizat(a), cum ai aprecia profunzimea hipnozei pe care ai trăit-o?
Scorul pentru autoevaluarea gradului profunzimii:
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

23.H. Crezi ca ai intrat într-o transa profunda?
Scorul pentru profunzime
Da 2 Moderat 1 Nu 0

23. I. Eşti decepţionat(a) de experienta trăită? Povesteşte-mi.
Scorul pentru decepţie Da, decepţionat(a) 0 Nu 1

23. J. Ai fost capabil(a) sa trăieşti multe dintre lucrurile pe care ti le-am sugerat? Ce anume îţi aminteşti in mod special dintre acestea?
Scorul pentru perceperea reactivităţii hipnotice Da 1 Nu 0

23. K. Ai avut sentimentul ca lucrurile se întâmplau spontan si de la sine? Care au fost aceste lucruri?
Scorul pentru perceperea involuntaritatii: Da 1 Nu 0

23. L. Te-ai simţit in oricare moment al exerciţiului de parca m-ai asculta pe mine si in acelaşi timp ai fi o alta persoana?
Scorul pentru sentimentul subiectiv al discocierii: Da 1 Nu 0

23. M. Ai dori sa înveţi sa practici autohipnoza?
Scorul pentru dorinţa de a învăţa autohipnoza Da 1 Nu 0

24. Pregătirea pacientului pentru următoarele intervenţii

După cum vezi acestea sunt câteva dintre lucrurile pe care le poţi trai in hipnoza. Este de fapt o deplasare a atenţiei înspre o stare plăcută de relaxare si de concentrare uşoară. Imaginaţia este activa dar focalizata. Răspunzi la sugestii, dar tebuie sa nu

faci nimic pentru ca lucrurile sa se întâmple. Poţi lăsa ca ele sa se petreacă de la sine, si doar sa laşi sa se întâmple ceea ce se întâmplă. Poate fi un sentiment de surpriza plăcută sa descoperi vreo diferenţă inter senzaţiile pe care le simţi in cele doua braţe, de exemplu. Nu ţi-am spus ca trebuie sa fie o diferenţă de control intre cele doua braţe si ai putut sa le descoperi tu însuţi (însăţi). Ţi-am sugerat ca braţul stâng poate deveni uşor si poate pluti ca un balon. Si ai putut raspunde la aceasta sugestie, iar după aceea ai putut descoperi ca senzaţiile pe care le simţi in braţul drept/ stâng pot fi diferite. Ai putut raspunde la sugestiile mele si ai descoperit aceste diferenţe care apăreau in senzaţii, in trăiri. O parte din gândurile tale urmăreau sugestiile mele, si in acelaşi timp o alta parte din tine se concentra asupra lucrurilor pe care le simţeai. Hipnoza este o combinaţie plăcută, uşoară, a concentrării, nesusţinuta de efort, care duce la descoperirea propriilor resurse si caapcitati. Si asta se cuplează cu dorinţa de a te lăsa sa răspunzi la sugestiile acceptabile. Acestea sunt calităţile care disting starea de hipnoza de stările de veghe si datorita acestor calităţi poate hipnoza sa fie un instrument pentru eliberarea de dureri. Hipnoza te ajuta sa te afli in mai multe locuri in acelaşi timp cu uşurinţă, fara niciun efort. Poţi fi conştient(a) de durerea ta si in acelaşi timp sa urmezi nişte sugestii simple, in timp ce descoperi o diferenţă intre senzaţii. Tocmai aceasta diferenţă intre senzaţiile tale, deschiderea ta spre sugestiile pozitive si flexiblitatea ta in reorientarea atenţiei sunt cele care îţi pot aduce adevărata eliberare de durere.

SUMARUL ABILITAŢII HIPNOTICE SI PROFILULUI HIPNOTIC

Pacient……………………………………………..
Data:……………………………
Scor Scala
………… **1. Răspunsul pacientului (item 1)**
Calm/ liniștit (1) Neliniștit/ agitat/ nervozitate (0)
………… **2. Testul hand- clasp (item 2)**
Dominanta mâinii Stânga Dreapta
Policele dominant Stângul Dreptul

Dominanta încrucișată a policelui (numai pentru dreptaci)
Da 1 Nu 0
………… **3. Testul rostogolirii ochilor (item 3)**
Scor: 4 3 2 1 0
………… **4. Responsivitatea si complianta ideomotorie (max = 160)**
……… Răspunsul ideomotor al degetului (item 4 : 0-1)
……… Răspunsul ideomotor al degetului (item 5: 0-1)
……… Levitația inițială a brațului (item 6: 0-4)
……… Ușurarea brațului (item 7 : 0-1)
……… Levitația semnalizata (item 14: 0-4)
……… Diferența controlului (item 15: 0-2)
……… Răspunsul la SDR (item 17: 0-3)
Nota: Nu exista cotare pentru itemii 8, 9 si 10
…………. **5. Răspunsul subiectiv la sugestii (max = 34)**
………… Comfortul brațului (item 11: 0-1)
………… Senzații de furnicătura (item 12 : 0-1)
………… Disociere fizica (item 13 : 0-1)
………… Plutire si ușurare (item 19: 0-2)
………… Involuntaritate (item 20: 0-1)
………… Percepția relaxării ochilor (item 21 B: 0-1)
………… Răspândirea senzației de relaxare (item 21 D: 0-1)
………… Percepția plutirii in jos/ in sus (item 21 E: 0-2) Care?
………… Relaxarea dependenta de numărătoare (item 21 G: 0-1)
………… Experienta plăcută si relaxanta (item 23 B: 0-2)
………… Auto-evaluarea ca subiect hipnotic (item 23 C: 0-1)
………… Distractibilitatea (item 23 D: 0-1)
………… Absorbția (item 23 E : 0-1)
………… Hipnotizat: Da/ Nu (item 23 F : 0-1)
………… Percepția gradului de hipnoza (item 23 G: 0-10)
………… Percepția adâncimii transei (item 23 H: 0-2)
………… Dezamăgirea: Da/ Nu (item 23 I: 0-1)
………… Percepția responsivitatii hipnotice (item 23 J: 0-1)
………… Involuntaritatea (item 23 K: 0-10)
…………. Sentimentul subiectiv al disocierii (item 23 L: 0-1)
………….. Dorința/ motivația de a practica autohipnoza (item 23 M: 0-1)
Nota: itemul 23 A nu este cotat

………… **6. Amnezia (max =7)**
……… Amnezia pentru SDR (item 18 : 0-4)
……… Amnezia pentru sugestia relaxării ochilor (item 21 A: 0-1)
……… Amnezia pentru răspândirea relaxării (item 21 C: 0-1)
……… Amnezia pentru numărătoarea pana la 10 (item 21 F: 0-1)
………… **7. Responsivitatea si abilitatea pentru imagerie (max = 22)**
……… Absorbţia (item 22 A : 0-4)
……… Imageria vizuala a locului special (item 22 B: 0-5)
……… Imageria auditiva a locului special (item 22 C: 0-3)
……… Imageria olfactiva a locului special (item 22 D: 0-3)
……… Imageria gustativa a locului special (item 22 E: 0-1)
……… Emoţii/ sentimente asociate cu locul special (item 22 F 0-3)
……… Senzaţii fizice asociate cu locul special (item 22 G: 0-3
………… **8. Hipnoanalgezia (max = 15)**
……… Absenta durerii (itemii 16 E-1, 16 E-3, 16 E- 6, 16 E- 7 16 E-9; 0-9)
……… Anestezia (itemii 16 E-2, 16 E-5, 16 E-8; 0-3)
……… Diferenţa nociceptiva intre mâini (itemii 16 F-1, 16 F-2 16 F-3; 0-3)
Nota: itemii de la 16 A la 16 D nu sunt cotaţi.

……………..
SCORUL TOTAL AL ABILITĂŢII SI RESPONSIVITATII HIPNOTICE
(intre 0-100)

INTERVENŢII PENTRU ÎNTĂRIREA SISTEMULUI IMUNITAR

TERMITELE PROTECTOARE
(după Havens si Walters, 1989)

Exista un copac in Africa... care se afla într-o relaţie deosebita... cu o anume specie de termite...Termitele îşi consuma întreaga existenta... trăind pe acest copac...Îşi contruiesc cuibul din frunzele sale,... beau doar din seva pe care o produce si o secreta copacul,...si nu mănâncă decât micile boabe (fructe) ce cresc pe copac... Ele nu părăsesc niciodată copacul... pentru ca el produce...si le oferă... tot ceea ce le este necesar...

Si aceasta termita...este singura insecta... care trăieşte pe acest copac... Ori de cate ori o alta insecta... încearcă sa se târască pe copac... sau sa aterizeze pe frunzele lui... sentinelele termitelor declanşează alarama... si toate termitele se aduna in fuga... Ele ataca invadatorii... si fie ii alunga,... fie ii distrug...si astfel ele apara copacul... de orice intruşi... care le-ar putea ataca sau chiar distruge... Ele salvează copacul,... si copacul la randul sau le salvează...

Exista numeroase alte exemple,... in lumea larga,... in care fiinţe minuscule... le protejează pe cele mari... de invadatorii periculoşi... Si,... in fiecare din cazuri... ele par a fi deosebit de atente... cu tot ceea ce ar putea fi dăunător,... asa ca ele sesizează deîndată ce se iveşte ceva periculos... si stiu deîndată... unde se iveşte neregula,... si stiu care este problema,... astfel încât pot face ceva pentru a o elimina sau pentru a o rezolva... exact asa cum omul care sesizează o jena in picior... si se concentrează asupra ei... va putea găsi o explicaţie... si va scăpa de pietricica din pantof... si atât timp cat nimic nu împiedica acest lucru,... omul va urmări îndeaproape... cum reacţionează organismul... si va amplifica aceasta reacţie...,asa cum amplifica zgomotul motorului pentru a auzi unde s-a produs dereglajul... si va lăsa organismul sa se îngrijească ed sine... cu aceeaşi preocupare responsabila,... binefăcătoare,... cu care termitele acelea au grija de copac,... ca de la sine... si fara încetare... sărind sa întreprindă cele necesare... pentru a proteja si a vindeca...

ANTRENAMENTUL SISTEMULUI IMUNITAR
(după Simonton si Simonton, 1980)

Alege pentru acest exerciţiu...o încăpere liniştită,... iluminata plăcut... Închide usa... si instalează-te confortabil într-un fotoliu/ pe un scaun... După ce ai găsit poziţia cea mai confortabila... închide ochii...

Concentrează-ţi acum atenţia supra respiraţiei…

Respira de câteva ori profund,… in timp ce expiri, încet,… spune in gând " Ma relaxez"

Concentrează-ţi atenţia … asupra fetei… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura fetei… si din ochi… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum fata si ochii ti se relaxează… si cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange pleoapele cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor fetei… in jurul ochilor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… si relaxează din nou… musculatura fetei… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra maxilarului… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura maxilarului… … Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum maxilarul ti se relaxează… si cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii maxilarului cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor maxilarului… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… si relaxează din nou… musculatura maxilarului… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra umerilor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura umerilor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum umerii ti se relaxează… si cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange umerii cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor umerilor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… si relaxează din nou… musculatura umerilor… Simte

cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra spatelui… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura spatelui… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum spatele ti se relaxează… si cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii spatelui cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor spatelui… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… si relaxează din nou… musculatura spatelui… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra braţelor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura braţelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum braţele ti se relaxează… si cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii braţelor cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor braţelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… si relaxează din nou… musculatura braţelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra antebraţelor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura antebraţelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum antebraţele ti se relaxează… si cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii antebraţelor cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor antebraţelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… si relaxează din nou… musculatura antebraţelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul…

Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra mâinilor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura mâinilor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum mâinile ti se relaxează… si cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii mâinilor cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor mâinilor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… si relaxează din nou… musculatura mâinilor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra pieptului… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura pieptului… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum pieptul ti se relaxează… si cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii pieptului cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor pieptului… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… si relaxează din nou… musculatura pieptului… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra abdomenului… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura abdomenului… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum abdomenul ti se relaxează… si cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii abdomenului cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor abdomenului… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… si relaxează din nou… musculatura abdomenului… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra coapselor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura coapselor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum coapsele ti se relaxează… si cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii coapselor cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor coapselor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… si relaxează din nou… musculatura coapselor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra picioarelor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura picioarelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum picioarele ti se relaxează… si cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii picioarelor cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor picioarelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… si relaxează din nou… musculatura picioarelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul… Coboară încet,… fara graba…

Concentrează-ţi atenţia … asupra labelor picioarelor… pentru a simţi … orice încordare… din musculatura labelor picioarelor… Imaginează-ţi aceasta încordare… Îţi poţi reprezenta un arc comprimat… sau un elastic întins… sau poate o mana strânsă in pumn… Iar acum… imaginează-ţi cum te relaxezi… plăcut… ca arcul eliberat de forţă care il comprima… sau ca elasticul care zace inert pe jos… Poţi simţi cum labele picioarelor ti se relaxează… si cum valul plăcut al relaxării,… al destinderii,… ti se răspândeşte in tot corpul… Strange muşchii labelor picioarelor cat poţi de tare… Simte încordarea muşchilor labelor picioarelor… Imaginează-ţi arcul comprimat… sau pumnul strâns… si relaxează din nou… musculatura labelor picioarelor… Simte cum relaxarea… dizolva încordarea de mai înainte,… răspândindu-se in tot corpul…

După ce ţi-ai relaxat toţi muşchii,… fiecare segment al

corpului,… ramai asa,… in aceasta plăcută stare de relaxare,… timp de câteva minute…

Iar acum imaginează-ţi boala (cancerul)… si poţi face asta într-un mod cat mai apropiat de realitate… sau la modul simbolic… Reprezinta-ti-o/ reprezinta-ti-l … ca pe ceva ce se compune din celule slabe si dezorganizate… Adu-ţi aminte… de faptul ac organismul nostru distruge,… in medie,… mii de celule canceroase,… pe parcursul unei vieţi…

Si in timp ce îţi reprezinţi cancerul… conştientizează faptul ca,… in vederea vindecării,… sistemul tau imunitar trebuie sa revină… la starea sa normala,… sănătoasă…

Daca te afli sub tratament medical… imaginează-ţi acest tratament-… într-un fel lesne de înţeles pentru tine-… imaginează-ţi cum tratamentul pătrunde in corpul tau… Daca este vorba de radioterapie… îţi poţi reprezenta aceasta de exemplu… sub forma unor fascicule… de lumina… compuse din milioane de gloanţe de energie… ce lovesc fiecare celula canceroasa… ce le iese in cale…

Celulele normale pot corecta orice fel de leziune potenţială… pe care ar putea-o suferi… insa celulele canceroase nu pot face acest lucru,… deoarece ele sunt slbe-.. pe acest fapt se bazează de exemplu radioterapia… Daca te afli sub tratament medicamentos… imaginează-ţi medicamentul… cum pătrunde in corpul tau… in circulaţia sangvina… Imaginează-ţi medicamentul… ca pe ceva ce acţionează ca o ortava… Celulele normale sunt inteligente si puternice… si sunt in mica măsură atinse de otrava… In schimb,… celulele canceroase sunt slabe… si foarte uşor de distrus… Înghit otrava,… sunt distruse… si apoi eliminate din organism…

Imaginează-ţi globulele albe… cum se aduna in zonele atinse de cancer… recunosc celulele anormale… si le distrug… Globulele tale albe sunt foarte puternice… si agresive… Si sunt si foarte inteligente,… pe deasupra… Nu exista o concurenta reala intre ele… si celulele canceroase… Globulele albe câştiga bătălia…

Imaginează-ţi cum cancerul se micşorează… se reduce tot mai mult,… tot mai mult… Vezi cum globulele albe transporta celulele distruse… si,.. trecând prin ficat si rinichi,… le elimina apoi din organism,… împreună cu urina si materiile fecale..

Acestea sunt aşteptările tale… cu privire la ceea ce doreşti sa se întâmple…

Continua să-ţi imaginezi… cum cancerul se micşorează… to mai mult… si mai mult,… pana ce dispare cu totul…

Te vezi având din ce in ce mai multa energie,… vezi cum pofta de mâncare sporeşte si ea,… cum te pot simţi din nou bine… si te poţi bucura de dragostea celor care te înconjoară… in timp ce cancerul " se topeşte"… tot mai mult,… pana dispare cu totul…

Daca simţi undeva durere,… oriunde in corp,… imaginează-ţi " armata " globulelor albe,… cum se năpusteşte in zona dureroasa… si calmează durerea…

Oricare ar fi problema… da organismului comanda de a se autovindeca… Imaginează-ţi cum corpul tau… este din nou bine…

Te vezi fiind din nou bine,… fara boala,.. plin(a) de energie…

Imaginează-te atingându-ţi scopurile… Vezi cum sensul vieţii tale… se împlineşte,… cei dragi sunt bine,… cum relaţiile tale cu cei din jur sunt tot mai bogate…

Adu-ţi aminte de faptul… ca daca ai un motiv puternic… pentru însănătoşire,… acest lucru chiar ajuta vindecarea… De aceea,… poţi folosi acest timp… pentru a conştientiza… care sunt lucrurile cele mai importante in viaţa ta…

Iar acum te poţi felicita… in gând.. pentru ca ai participat activ… la procesul propriei însănătoşiri… Imaginează-te… cum faci acest exerciţiu… de imagerie,… foarte atent si implicat,… de trei ori pe zi,…

Pregăteşte-te acum… pentru a deschide ochii… si pentru a percepe din nou încăperea in care te afli…

Deschide ochii acum si pregăteşte-te să-ţi reiei activităţile obişnuite.

DISFUNCŢII SEXUALE

PRIMELE AMINTIRI SEXUALE

Acum imaginează-te întins(a) … pe un nor splendid,.. ca pe o saltea moale… si confortabila… Si in timp ce te odihneşti,… instalat(a) atât de comod,… te cufunzi într-o stare complet liniştită,… complet inerta,… si simţi cum salteaua de nor… se ridica înspre cerul senin… si cald,… legănata lin,… de o uşoară adiere de vânt…

Este atât de reconfortant,… atât de dătător de siguranţă,… lasă-ţi

gândurile sa zburde in liberatate… înapoi la cele mai timpurii… amintiri senzuale… si înalţă-te purtat(a) de adierea de vânt… in timp ce mintea s-a pornit… in căutarea amintirilor senzuale… ale copilăriei… Lasă-ţi fantezia in voie… E atât de pasnica,… atât de plăcută… aceasta dulce călătorie… Lasă-ţi gândurile sa plutească… odată cu trupul tau,… înapoi… departe… foarte departe… pana in copilărie… Fii bun(a) cu tine însuţi/ însăţi,… permite-ţi sa efectuezi zilnic acest exerciţiu…Se va constitui într-un instrument util… al sondarii trecutului tau… Astfel in cadrul acestui exerciţiu… va începe acel proces… prin acre cele mai timpurii amintiri ale tale… cu caracter sexual… vor putea fi evocate… si conştientizate… Pentru început,… aparent s-ar putea… ca multe dintre amintirile blocate… sa nu aibă nicio legătură… cu sexualitatea… Dar asa e firesc;… acorda atenţia cuvenita si acestora;… fiecare amintire este importanta…

Unele amintiri pot apărea … deghizate in altceva;… într-o floare,… o clădire,… sau o joaca… S-ar putea întâmpla.. sa zăreşti doar preţ de o fracţiune de secunda… un chip cunoscut din copilărie:… părinţii,… fraţii,.. surorile,… sau vreun prieten,… Oricare dintre aceste amintiri,… aparent fara legătură cu senzualitatea… s-ar putea dovedi ulterior… ca având… măcar parţial… si o conotaţie sexuala…

Urmăreşte drumul parcurs… de fiecare amintire… ce atinge pragul conştientei… atunci când te-ai relaxat in suficienta măsură… Nu are importanta… daca ceea ce ti se înfăţişează in fata privirii.. are legătură cu sexualitatea sau nu,… daca e o scena evocata palid,… sau un obiect… Devino o parte a acestui proces… Nu cauta sa te opui la nimic… din ceea ce ti se arata… Toate aceste amintiri… sunt componente importante… ale mozaicului care este sexualitatea ta… te vor ajuta sa te eliberezi… de anxietatea cauzata de senzualitatea copilaraiei… si sa devii un adult… cu o senzualitatea matura… si sănătoasă…

Lasă-te pe spate… si urmăreşte ecranul fanteziei… Eşti in siguranţă acum… putând urmări cu placere… filmul… propriilor tale amintiri… Îţi poţi aduce aminte… poate… cum era când priveai pe gaura cheiii,.. cat era de înfricoşătoare,.. dar si de excitanta… imaginea interzisa a trupului gol,… sau cum va jucaţi de-a doctorul… ascunşi undeva,… temându-vă sa nu fiţi prinşi asupra faptului… sau cum erau zgomotele… care răzbăteau din dormitorul părinţilor…

Încetul cu încetul,… reluând acest exerciţiu,… vei putea aduna…

un buchet de amintiri relevante… legate de sexualitate… Cu timpul… vei putea evoca amintiri… chiar fara a face apel… la acest exerciţiu…

RELAŢIA CEA MAI BUNĂ ŞI RELAŢIA CEA MAI PROASTĂ

Instalează-te confortabil… si închide ochii… Treptat… vei constata… ca te cufunzi… din ce in ce mai mult… in scaun (fotoliu)… si lasa… toate tensiunile… sa se scurgă din corp,… din muşchi,… pana când… întreg corpul… se destinde… Daca ai vrea foarte tare… ai putea chiar să-ţi ridici… braţele… dar ele… devin din ce in ce mai destinse… si mai calde… Ţi-ai putea ridica chiar si picioarele… dar… si picioarele… devin… din ce in ce mai grele,… din ce in ce mai destinse… Tensiunile se scurg… din corp… Respiri din ce in ce mai liniştit… din ce in ce mai profund… Te cufunzi… in relaxare… si laşi… ca relaxarea… să-ţi cuprindă… din ce in ce mai mult… întreaga fiinţă…

(se lasa 1-2 minute)

Iar acum… te poţi imagina… undeva… pe un camp deschis… Este vara,… a plouat,… iar acum soarele se iveşte de pe nori… Si in timp ce te plimbi acolo,… pe camp,… vezi florile… cum se leagănă… înainte şi-napoi,… in adierea vântului uşor…(…)

Iar acum priveşti un trandafir splendid,… de un roşu închis, adânc,… Pe petalele sale sclipesc stropi de ploaie,… inspiri parfumul sau îmbătător… si laşi… parfumul acesta… sa îţi pătrundă întreaga fiinţă… Atingi petalele trandafirului… si le admiri… textura catifelata (…) Iar acum,… te plimbi in continuare… pe camp… Apoi te aşezi la baza unui copac mare… pentru a te odihni putin,… îţi sprijini spatele de trunchiul copacului… iar apoi… priveşti in sus… spre cer… si urmăreşti… cu privirea… norii albi… si pufoşi… ce plutesc… încetişor… unul după altul… continuu… in timp ce pleoapele… devin grele,… tot mai grele,… închizându-se încet…(…)

(se lasa 1- 2minute)

Iar acum eşti instalat(a) confortabil pe scaun,… la cinema,… sau acasă, in fata televizorului,.. in timp ce musti cu pofta… din ciocolata preferata…Ii simţi gustul dulce… in timp ce pe ecran vezi… acel partener/ acea partenera… cu care ai avut relaţia cea mai proata,… acea relaţie care,… după părerea ta,… a fost cea mai rea din viaţa ta… Priveşte-l/ priveşte-o… Ii vezi chipul,… corpul,… expresia ochilor,… a

gurii… Îţi aduci aminte de gesturi caracteristice… Intra din nou in atmosfera acelei relaţii,… evoca amintirile,… momentele semnificative prin care a trecut relaţia voastră… Evoca gândurile de atunci… si de mai târziu… legate de relaţia aceasta,… de acest partener/ aceasta partenera… retrăieşte sentimentele… si senzaţiile… reprezentative… pentru perioada in care ati fost împreună… Eu am sa te las… un minut sau doua in linişte… pentru aputea revedea " filmul" acestei relaţii,… pentru a putea retrăi aceste experiente…

(se lasa 1-2 minute)

Iar acum,… in timp ce mai musti o îmbucătură… din ciocolata preferata,… pe ecranul in fata căruia stai instalat(a) confortabil… imaginea se schimba: vezi acum acel partener/ acea partenera… cu care ai avut sau ai relaţia cea mai buna,… cea mai satisfăcătoare,… cea mai grozava… Observa fata lui/ ei,… trupul,.. multe amănunte atât de bine ştiute de tine,… atât de familiare,… lucruri atât de dragi ţie… Pătrunde acum in atmosfera acestei relaţii… Adu-ţi aminte de lucrurile,… de experientele importante pentru tine,… trăite in aceasta relaţie… Evoca gândurile pe care le-ai avut sau le ai… legat de acest partener/ aceasta partenera,… de relaţia voastră,… trăieşte acum din nou acele sentimente,… acele senzaţii care le-ai trăit atât de des atunci când ati fost sau sunteţi împreună,… acele sentimente si senzaţii… pe care le-ai simţit de atâtea ori… atunci când te gândeşti la el/ ea,… la faptul ca urmează sa va întâlniţi,… sa fiţi din nou împreună… Am sa te las acum din nou un minut- doua in linişte,… cu imaginile,… gândurile… si trăirile tale… pentru a te putea adânci cat mai mult in ele,… pentru a le putea savura cat mai deplin…

(se lasa 1-2 minute)

Iar acum, … in timp ce mai iei o muşcătură… din ciocolata preferata,… vezi pe ecran,.. alături de imaginea partenerului/ partenerei cu care ai avut sau ai cea mai buna relaţie… si imaginea acelui partener/ acelei partenere pe care l-ai imaginat/ ai imaginat-o cu putin timp in urma,… a aceluia/ aceleia deci cu care ai avut cea mai proasta relaţie… Ai acum,.. pe ecran,… in fata ochilor,… in paralel cele doua imagini:… imaginea celei mai bune relaţii… si imaginea celei mai proaste relaţii… Asa,… e bine… Iar acum invită-ţi inconştientul sa te ajute sa evoci… cel putin trei momente foarte importante,… reprezentative,… pentru fiecare din cele doua relaţii… Deci, cel putin trei pentru fiecare din ele… Iar atunci când acest lucru se va fi

întâmplat,... când ai reuşit aceasta,... te rog să-mi comunici si mie... printr-o ridicare uşoară... a unuia din degetele mâinii tale drepte sau stângi...

(se aşteaptă răspunsul)

Bun... acum, având aceste momente... am putea spune cruciale din punctul de vedere al semnificaţiei lor pentru tine... si cele doua relaţii evocate,.. roagă-ţi inconştientul... sa te ajute sa identifici,... sa conştientizezi... acele lucruri,... acei factori care sunt reprezentativi... pentru relaţia ta cea mai buna,... practic acei factori... care prin prezenta lor... au făcut ca aceasta relaţie sa fie cea mai buna pentru tine... si care (factori) au lipsit din relaţia cea mai proasta... Acorda-ţi timp suficient... pentru aceasta;...iar atunci când ai reuşit sa identifici aceşti factori... te rog... să-mi comunici si mie acest lucru... prin ridicarea degetului...

(se aşteaptă răspunsul)

Bun,... foarte bine... Acum,.. in timp ce mai musti odată... din ciocolata preferata,... si ii simţi in gura.. gustul bun,... dulce... iar gândurile tale se întorc... la trandafirul roşu închis,... ii evoci parfumul îmbătător,... il poţi simţi din nou,... pielea ta poate simţi din nou.. textura catifelata .. a petalelor... si pe măsură ce faci asta... toate tensiunile se dizolva... si se scurg din corp... Priveşti din nou stropii de ploaie... ce sclipesc in lumina soarelui,.. florile,... legănându-se uşor,... înainte şi-napoi,... înainte şi-napoi,... si in timp ce te relaxezi acum,... pleoapele devin... grele... din ce in ce mai grele...

Iar acum te afli... pe scara rulanta a unui supermagazin,... uriaş,... si scara rulanta te coboară in jos,... tot mai jos,... din ce in ce mai jos,... si pe măsură ce ajungi din ce in ce mai jos,.. te relaxezi... din ce in ce mai mult (...)

Iar acum am sa număr... de la 5 la 1... iar atunci când voi spune”1”... vei putea deschide din nou ochii... Vei fi din nou treaz(a),.. proaspăt(a),... plin(a) de energie,... pe deplin constinet(a) de tot ce se afla in jurul tau: 5-4-3-2-1!

PRINCIPIILE AFIRMĂRII EFICIENTE DE SINE

1.Determina care este obiectivul tau si adu-ţi aminte de acesta înainte de a spune orice.

2.Tratează interlocutorul cu amabilitate si respect.
3.Nu discuta când eşti supărat.
4.Daca vrei sa discuţi o problema sau să-ţi formulezi acuzele solicita permisiunea pentru acest lucru.
5.Începe într-o nota cat mai pozitiva cu putinţă.
6.Manifestă-ţi in cea mai mare măsură cu putinţă intelegrea si empatia fata de poziţia interlocutorului.
7.Focalizează-te asupra sentimentelor si dorinţelor tale si nu ale partenerului.
8.Discuta despre ce doreşti si nu despre ce este rau sau despre ce nu doreşti.
9.Adu critici comportamentului care te deranjează si nu persoanei partenerului.
10.Prezintă problema ca fiind a ta personala si nu a partenerului.
11.Fii atât de specific(a) pe cat posibil in privinţa dorinţelor tale.
12.Oferă soluţii alternative
13.Prezintă clar cat de importanta este problema pentru tine.
14.Arata ce eşti dispus(a) sa faci pentru a ajuta.
15.Fii clar(a) in a arata ca aceasta dorinţă a ta nu este ne-negociabilă.
16.Verifica daca cele spuse de tine au fost înţelese corect.

MODULUL AT 101 PREDAT CLIENTULUI

DEFINIŢIA ANALIZEI TRANZACŢIONALE

Analiza Tranzacţională este o teorie explicativa a personalităţii si un sistem psihoterapeutic dedicat dezvoltării si schimbării personale **(definiţia ITAA).**

FILOSOFIA ANALIZEI TRANZACŢIONALE

Analiza tranzacţională se bazează pe o serie de principii fundamentale, care constituie “ filosofia AT”, si anume:

Oamenii sunt OK- de aceea toţi suntem egali si nu unul este mai valoros decât celalalt.

Fiecare om are capacitatea de a gandi- in afara de situaţia unor afecţiuni majore ale creierului poţi gândi si rezolva probleme/ situaţii.

Oamenii îşi decid propriul destin si aceste decizii pot fi schimbate- orice credinţă proprie poate fi schimbata. Majoritatea modurilor noastre de interacţiune cu lumea au fost formate in copilărie, regândirea si schimbarea acestor decizii fiind posibila.

Pentru respectarea acestor concepte, analiştii tranzacţionali operează cu **contracte**. Astfel rămânem responsabili pentru propria persoana si ne acceptam limitele in cadrul relaţiei terapeutice, educaţionale sau organizaţionale.

ANALIZA TRANZACŢIONALĂ SI CONTRACTELE

Literatura AT face referire la **doua tipuri de contracte:**

— **Contractul de afaceri**: reglementează aspectele logistice ce tin de relaţia terapeutica- lungimea si frecventa şedinţelor, unde vor avea loc, taxele, etc.

— **Contractul terapeutic**: se refera la obiectivele si procesul terapeutic.

In **" TA Today"** Stewart si Joines il citează pe Berne- " o angajare bilaterala explicita pentru o direcţie de acţiune bine definita " si definiţia lui James si Jongward " o angajare Adult de a face o schimbare proprie si/ sau a altcuiva".

Claude Steiner a stabilit **patru cerinţe pentru ca un contract sa fie valid**:

consens mutual: toţi participanţii la contract trebuie să-l accepte. Consilierul nu impune contractul angajatorului, si angajatul nu impune contractul consilierului. Contractul rezulta in urma negocierii dintre părţile implicate.

aspectul de validitate: se refera la taxa sau alte modalităţi legate de plata, la timpul dedicat procesului schimbării, etc. Aspectul de validitate trebuie precizat clar si acceptat de ambele parti.

competenta: se refera la **abilitatea consilierului** de a-şi îndeplini partea sa de contract, de exemplu daca a atins nivelul de formare si calificare necesare pentru a se ocupa de problema clientului. De asemenea se refera la **competenta clientului** de a urma tratamentul propus: clientul are suficient Adult pentru a înţelege

contractul, are rezervele fizice si psihice pentru a se angaja in contract, se prezintă la terapie fara sa fie sub influenta unor toxice: alcool, droguri.

clauza de legalitate: reglementează ca obiectivele si condiţiile contractului sa nu încalce legile sau morala publica, sau politica companiei la locul de munca.

STĂRILE EULUI

Eric Berne a definit o stare a Eului ca si “ **un model constant de sentimente si experiente direct relaţionat cu un model corespunzător de comportament ”.**

Avem trei stări ale Eului, care corespund cu modele constante, separate si distincte de sentimente si comportamente. Aceste trei stări ale Eului se numesc: starea Părinte a Eului, starea Adult a Eului, starea Copil a Eului.

O diagrama simplificata a stărilor Eului este:

Diagrama structurala de ordinul I

P

A

C

Starea Părinte a Eului cuprinde gânduri, comportamente si sentimente copiate de la părinţi si figuri parentale. Este practic o colecţie de comportamente, gânduri si sentimente pe care le-am preluat de la cei ce au avut grija de noi. Expresia “ cei ce au avut grija de noi” in copilărie este folosita pentru a arata ca P este preluat nu numai de la părinţi, ci poate include atitudinile fraţilor, bunicilor, profesorilor, surorilor mai mari, eroilor, personajelor mitologice sau de poveste, etc.

Starea A a Eului se refera la comportamente, gânduri si sentimente direct răspunzătoare de “ aici si acum”, respectiv reacţiile directe la “ aici si acum”. Termenul A nu se refera la vârsta matura, adulta; si copiii mici au starea A a eului.

Starea C a Eului include comportamente, gânduri si sentimente preluate din copilărie, " înregistrări" ale experientelor din copilărie si ale modului in care persoana a răspuns la aceste experiente.

Diagrama este un model simplificat al stărilor eului; pentru a le putea folosi eficient este necesar un sistem de analiza mai perfecţionat. AT are doua sisteme de analiza a stărilor eului:

— analiza structurala, care se refera la stările P,A,C;

— analiza funcţională, care se refera la comportamentele ce ne fac sa vedem daca energia provine din P,A, sau C.

Pentru a înţelege diferenţele dintre structura si funcţie vom lua de exemplu o construcţie. O casa este făcută din cărămizi, mortar, sticla, lemn, otel, conducte de plastic, etc, aceasta fiind o descriere a structurii clădirii. De asemenea o casa este utila daca păstrează căldura, se poate găti in ea, manca, etc, aceasta fiind o descriere a funcţiilor sale.

In terminologia stărilor Eului, analiza structurala este o descriere a " scheletului nostru psihologic", ca informaţii si experiente stocate in stările eului nostru. Analiza funcţională este o descriere a modului cum am putea fi percepuţi de ceilalţi.

ANALIZA STRUCTURALA A STĂRILOR EULUI

Simbolurile P2, A2 si C2 se folosesc in analiza structurala de ordinul I. Simbolurile A1, P1 si C1 se folosesc in analiza structurala de ordinul II.

Analiza de ordin secund ne ajuta sa înţelegem mai bine de ce ne comportam într-un anume fel (in cadrul analizei structurale) sau ce tip de comportament sa adoptam (analiza funcţională).

Diagrama structurala de ordinul II

P2 P

A

C

A2

P1

C2 A1

C1

Starea C2 este istorica, conţine lucruri din trecut, chiar dianinte de naştere.

Starea A1 se refera la capacitatea de a căuta tipare, recunoaşterea tiparelor de comportament ale altcuiva. Este denumit si “micul profesor” pentru ca are capacitatea copilărească de a intui ce se întâmplă.

Starea P1 se refera la deciziile luate in copilărie, modul de adaptare la mediu. Acestea sunt decizii comportamentale, despre imaginea de sine, experientele restului oamenilor, locul persoanei in lume, autodefinirea eului.

Starea C1 este copilul natural, cu dorinţe, pofte naturale. C1 apare probabil in ultimul trimestru de sarcina. Intre C1 si P1 pot apare conflicte; in C1 copilul apreciază părintele.

Starea A2, care apare la 1-1 ½ ani este fixata in realitatea de “ aici si acum”. Nu are de-a face cu trecutul sau viitorul, ci cu realitatea general acceptata.

Starea P2 apare la 2 ½ – 3 ani, apoi se dezvolta in continuare. Este de asemenea arhaica. Conţine energii ale tuturor părinţilor care au fost in jurul persoanei in copilărie; se încorporează informaţii in valori, convingeri ale mamei, tatălui, bunicii, mătuşii, tatălui vitreg, profesorilor, etc.

Diagrama structurala de ordinul II

P2 P

A
C

A2 A2 compara cu situaţii si emoţii din trecut pe baza lui P2 si C2

P1

C2 A1

C1

Starea C1 se poate divide la randul sau:

P0

A0 are de-a face cu inconştientul si soma
C1

C0

Stările Eului sunt legate intre ele prin **energie.** După Berne energia este:

— **legata:** fixa in personalitate: leagă intre ele P2, A2 si C2;

— **nelegata:** in interiorul lui P2,A2,C2, putându-se mişca dintr-o parte in alta in interiorul lui P,C, sau A;

— **libera:** sub influenta personala se poate decide cu A2 unde se plasează energia libera.

Funcţia terapiei este de a acorda mai mult control asupra energiei libere. Energia legata poate fi transformata in energie nelegata si apoi libera, mutata in alta stare a eului si apoi “ îngheţata” in acea stare

PATOLOGIA STRUCTURALA A STĂRILOR EULUI

CONTAMINAREA

Contaminarea are loc atunci când conţinutul stării C si/ sau P a eului se confunda cu A. P sau C a fost amestecat in A si a contaminat abilitatea de a trata adecvat aspectele legate de situaţia in cauza. Informaţia din P sau C ajunge in A si este acceptata ca realitate, fiind de fapt bazata pe o informaţie falsa.

prejudecata **contaminare duala** delir

A funcţionează bine in afara ariilor de interferenta, dar A nu funcţionează corect in cazul folosirii informaţiilor din zonele de interferenta, care sunt inadecvate.

Delirul este bazat pe anxietatea care preia controlul asupra lui A.

De obicei contaminarea este duala P-A si C-A si nu doar contaminare P-A sau C-A.

Contaminarea adultului de către Copil:

Trebuie sa muncesc pana pic jos

Contaminarea Adultului de către Părinte:

Trebuie sa munceşti din greu ca sa meriţi sa fii respectat

Dubla contaminare a Adultului:

Trebuie sa munceşti din greu ca sa fii respectat

Trebuie sa muncesc pana pic jos

EXCLUDERILE

Excluderea apare atunci când un individ alege sa nu-şi folosească una sau mai multe stări ale Eului.

De exemplu, poate fi exclus P, pentru ca in copilărie persoana a decis ca nu va folosi P. In acest caz nu se fac contracte. Persoana are un comportament antisocial, nu exista vina pentru ca nu exista reguli ca urmare a lipsei lui P2, nu are remuşcări si nu învaţa din greşeli pentru ca nu exista P2 care sa stocheze greşelile si sa atragă atenţia.

P

A

C

Sau exista situaţii in care este exclus C. Persoana va avea dificultăţi in a se distra. Aceste persoane sunt obsesiv- compulsive sau cu un comportament de tip paranoia. Astfel de persoane au anxietăţi referitoare la lume, protejându-şi C2, astfel încât sa nu arate vulnerabilitate:

P

A

C

Sunt si situaţii in care se exclude A, datorita comportamentului ciudat al părinţilor in copilărie. Persoana devine psihotica, având incapacitatea de a fi in contact cu realitatea. Cu psihoticii se lucrează in

" realitatea de aici si acum" pentru a-i ajuta in funcţia gândirii. La hipomaniacali terapeutul poate folosi atitudinile din P2 pentru a le atrage atenţia.

P

A

C

SIMBIOZA

Apare intre 2 persoane, care împreună formează o personalitate întreagă. Aceste relaţii pot dura foarte mult, dar apare un sentiment de insatisfacţie. Când unul dintre ei se dezvolta, întreaga relaţie devine tensionata.

ANALIZA FUNCŢIONALĂ A STĂRILOR EULUI

Analiza structurala a stărilor Eului reprezintă un model intern psihologic. Analiza funcţională este o descriere a modului cum ne comportam si cum am putea fi percepuţi de ceilalţi.

Părinte grijuliu= PG PN= Părinte Normativ

A

Copil Adaptat= CA CL= Copil Liber

1. COPILUL FUNCŢIONAL

CL= COPILUL LIBER exprima spontaneitatea, creativitatea, exuberanta, “ a fi sexy”, introduce elemente de distracţie, încurajează bucuria muncii, este creativ, deschis, cald.

CA= COPLUL ADAPTAT are inca dorinţa de a atrage atenţia care este prezenta in CL, dar in acest caz este o atitudine învăţată de la părinţi.

2. ADULTUL FUNTIONAL

Seamănă cu A structural. Postura este mai putin animata decât in C, cuvintele in general înţelese de ceilalţi când expune ceva, nu face parada de ştiinţă, se cauta comunicarea, se pun întrebările “ Cum?”, “ Când?” “ Cine?”, “ Unde?”, dau răspunsuri directe, iniţiază procesul de rezolvare a problemelor, identifica soluţii.

3. PĂRINTELE FUNCŢIONAL

PG= PĂRINTELE GRIJULIU (nurturing parent) are grija de alte persoane, are un ton cald al vocii. In aspectul pozitiv se asigura ca totul a fost auzit, încurajează când oamenii sunt temători. In aspectul negativ da detalii care nu sunt necesare, este preocupat sa aibă grija de toţi, este suprapreocupat de alţii.

PN- PĂRINTELE NORMATIV (controlling parent) in aspectul pozitiv organizează întâlniri, controlează întreruperile, are un ton ferm al vocii, oferă protecţie, creează granite. In aspect negativ devine vătămător (in engleza “ prejudicial”), “ părinte critic”, defineşte in termeni negativi persoana (se remarca diferenţa intre a defini comportamentul unei persoane si persoana), dăunează stimei de sine a celorlalţi, este un persecutor, face pe seful, insista ca totul sa fie făcut in felul sau.

LEGĂTURA DINTRE ANALIZA STRUCTURALA SI ANALIZA FUNCŢIONALĂ A STRAILOR EULUI

Mary Cox a dezvoltat un model pentru unirea Eului structural cu Eul funcţional:

PN

P2
PG

A2 A

CL
C2

CA
pielea

Adecvarea la mediu este comportamentul cu sens, rezonabil. Structura interna are de-a face cu realitatea “ aici si acum”

Comportamentul adecvat societăţii este o stare pozitiva a Adultului. In stări negative ale Eului comportamentul nu are sens in totalitate, mediul este perceput greşit si A nu este eficient in citirea mediului, astfel ca P2 sau C2 sau ambele invadează A2, iar A2 este împiedicat sa se adapteze la mediu. Persoana nu este conştientă de contaminare, dar persoanele din jur remarca comportamentul inadecvat. Informaţiile date persoanei contaminate provin din A, informaţiile merg in zona de contaminare si informaţia nu mai este prelucrata corect. Daca stimulul extern este foarte puternic poate apare o regresie si in loc de contaminare iasă la suprafaţă tot stadiul Eului respectiv.

Orice stadiu funcţional poate veni de la A2, sau poate veni de la P2 sau C2, sau contaminări, fiind inadecvat.

PN
P2
PG
A2
A
C2
CL

CA

TRANZACŢIILE

Tranzacţiile implica un singur stimul si un singur răspuns, verbal sau non-verbal. Este unitatea de baza a acţiunii sociale (" social action") (Berne, 1972).

Unităţile de energie derivate din A, P sau C ale unei persoane, spre A, P sau C ale unei alte persoane sunt folosite in comunicare: se face o tranzacţie într-un stadiu al Eului, deci este vorba despre un comportament extern care implica un comportament intern.

1. TRANZACŢIILE COMPLEMENTARE (PARALELE)

In tranzacţiile complementare se raspunde din acea stare a Eului care a fost solicitata, dintr-un ego al unei persoane in ego-ul altei persoane, primind răspunsuri aşteptate de la prima persoana. După Berne, prima regula a comunicării este: **" Atâta timp cat tranzacţiile raman complementare (paralele), comunicarea poate decurge la nesafarsit."**

Exemplu de tranzacţii complementare:
— " *Cat este ceasul?"* (stimul A)
— " *Este ora 5* " (răspuns A)

— " *Ai întârziat din nou"* (cu voce severa) (stimul P)
— " *Îmi pare rau, traficul a fost îngrozitor in dimineaţa asta"* (spus cu o privire neajutorata) (răspuns C)

S S
P P P P
R

A A A R A

C C C C

In acest tip de tranzacţii nu exista confuzie. Pot exista tranzacţii complementare P-C sau A-C, dar de obicei eul folosit duce la răspuns

din partea aceluiaşi tip de eu !!!

2. TRANZACŢII ÎNCRUCIŞATE

In cazul tranzacţiilor încrucişate nu raspunde stadiul eului căruia i se adresează. Berne spune: **“ Când o tranzacţie este încrucişata, comunicarea este întreruptă “.**

Exemple de tranzacţii încrucişate*:*
— *“ Cat este ceasul?”* (stimul A)
— *“ Nu ma deranja”* (răspuns P)

— *“ Unde sunt rapoartele?”* (stimul A)
— *“ Unde le-ai pus!”* (răspuns P)

— *“ Fa acum”!* (stimul P)
— *“ Pe când ai nevoie? “* (răspuns A)

P R P

A S A

C C

Fluxul comunicării este întrerupt, raman sentimente de discomfort, confuzie, se întrerupe comunicarea, avem senzaţia ca “ ni s-a tăiat calea”, si ca rezultat vor apare in continuare tranzacţii încrucişate cu tendinţa de a corecta si de a merge din nou încrucişat.

De exemplu in tranzacţia încrucişată P-C cu A-A nu se poate trece direct in A-A, desi aceasta este tranzacţia la care trebuie ajuns; dar nu se poate realiza in mod direct. Întotdeauna se completează tranzacţia; nu se lăsă o tranzacţie incompleta; funcţional se foloseşte C pentru a-i raspunde lui P. prima tranzacţie este pentru P, care a apărut din inconştient, a doua este pentru C, care se simte neglijat, si astfel creste energia in A pentru a se comunica A-A.

P 2 R P

S
A 3 A

C C

1

Tot tranzacţii încrucişate sunt si cele de genul următor (in care nu eul stimulat este cel care raspunde):

PN PN P P

PG PG

A A A A

C C C C

In tranzacţiile încrucişate întreruperea poate fi perceputa ca si sentimentul de moment ca tocmai a avut loc o neînţelegere.

3. TRANZACŢIILE ULTERIOARE (ASCUNSE)

Aceste tranzacţii implica mai mult de o stare a eului. Se transmite un mesaj social in cuvinte si un mesaj psihologic in postura si tonul vocii. Implica un mesaj " ascuns", " codat". Adesea mesajul aparent este direcţionat A-A, in timp ce mesajul psihologic este P-C. A treia regula a comunicării a lui Berne spune ca **" Comportamentul rezultat in urma tranzacţiilor ulterioare este determinat la nivel psihologic, si nu la cel social".**

Exista doua tipuri de tranzacţii ulterioare:

— unghiulare; si

— duble.

a) TRANZACŢIILE UNGHIULARE

Sunt de obicei tranzacţii care încearcă sa atingă C; mesajul psihologic are mai mult impact decât mesajul social. Un exemplu ar fi strategia folosita de cineva care doreşte sa vanda un produs care este vandabil doar o singura data.

Exemplu de tranzacţie unghiulara:

" Maşina aceea este foarte scumpa" (stimul social A)

(" Nu o poţi avea "- sitmul psihologic A)

" E exact ce vreau eu"

(" O voi avea"- răspuns C)

P P

A SS A

PSI
R
C C

b) TRANZACŢIILE DUBLE

Exemple de tranzacţii duble:

" Unde ai pus dosarul Smith?" (stimul social A)

(" Niciodată nu pui lucrurile la locul lor"- stimul psihologic P)

" L-am pus pe biroul dvs." (răspuns social A)

(" Mereu ma admonestaţi pentru lucruri pe care nu le-am făcut"- răspuns psihologic C)

A: " Ţi-ar place sa vezi gravurile mele?"

(" Hai sa facem sex.")

B: " Da, as fi foarte interesata"

(" Hai")

P P

A A

C C

A: “ Ce-ai făcut cu hârtiile mele?”
(“ Mereu îmi încurci lucrurile”)
B:” Le-am pus in dosar din nou”
(“ Mereu dai vina pe mine”)

P P

A A

C C

In tranzacţiile ulterioare exista un mare beneficiu social, dar si un mare risc. Tranzacţiile ulterioare sunt începutul jocului.

Exista situaţii in care tranzacţia se poate încrucişa, dar este tot o tranzacţie ulterioara pentru ca ea implica stimulul social si mesajul psihologic.

P P

A A

C C

JOCURILE

Eric Berne a identificat anumite forme de comportament care par ca urmează anumite reguli si modele predeterminate. De asemenea a formulat metode de analiza a acestora. Berne a denumit aceste modele constante de comportament jocuri si a subliniat **condiţiile pe care trebuie sa le îndeplinească o interacţiune intre**

doua sau mai multe persoane pentru a intra in categoria de joc:

1. jocurile implica întotdeauna tranzacţii ulterioare
2. jocurile întotdeauna se termina cu un beneficiu negativ concretizat sub forma unor sentimente racket
3. jocurile se desfăşoară fara ca Adultul sa fie conştient
4. jocurile sunt repetitive
5. jocurile întotdeauna implica un moment de supriza sau deruta

Jocurile sunt tranzacţii stereotipe, repetitive, cu acelaşi rezultat. Găsim alti oameni cu care interacţionam astfel încât sa facem mediul din jur predictibil, pe baza credinţelor despre sine si ceilalţi. Daca credinţele se bazează pe contaminare, persoana nu doreşte sa se bazeze pe fapte. Daca o persoana lasa mediul sa interacţioneze liber cu ea, i se va confrunta discomfortul interior, cu care insa ea se simte confortabil. Astfel persoana poate manipula mediul pentru a primi sentimente care ii întăresc sistemul interior de credinţe (ştie intuitiv ca este bine). Rezultatul este întotdeauna acelaşi tip de tranzacţii.

Berne a observat ca fiecare joc trece printr-un set de secvente **(formula G a lui Berne)** pe care le-a etichetat astfel:

Momeala + Stratagema = Răspuns
(Con) (Gimmick) (Response)

deschide jocul răspunsul la momeala

Este vorba practic de o tranzacţie ascunsa:

P P P P
A A A A

C C C C

Apare astfel o desconsiderare (" discount"): totul se întâmplă in afara conştientului, deci daca cea de-a doua persoana da un răspuns A-A ea va desconsidera informaţia primita.

Răspunsul poate fi de mai multe tipuri:

Comutare Deruta Beneficiu negativ
(Switch) (Crossup) (Pay off)

spune ceva neaşteptat sentimente negative care îmi dovedesc ca lumea e asa cum confuzie am crezut ca este si eu sunt asa cum am crezut ca sunt (deci îmi dovedesc ceva negativ despre mine)

Un exemplu de joc, sa spunem dintre un client si un asistent social este jocul " De ce nu (faci)", " Da, dar" (" Why don't you; Yes, but") in care secventele decurg astfel:

Clientul: " Am o problema"
As. Social: " De ce nu faci....x"
Clientul : " Da, dar...."
As. Social: " De ce nu faci....y"
Clientul: " Nu poţi sa ma ajuţi, nu-i asa?"

Momeala (mesaj psihologic) " Am o problema, dar nu ma poţi ajuta,.. ha, ha"

Stratagema (mesaj psihologic) " Am încercat să-ţi ofer ajutor, dar nu merge"

Răspuns: o serie de tranzacţii de ajutorare oferite fara succes

Comutarea: clinetul îşi schimba atitudinea si critica asistentul social

Deruta: asistentul social este surprins, clientul de asemenea

Beneficiu negativ: amândoi trăiesc anumite sentimente racket

Jocul " Why don't you; Yes, but" este o posibilitate de a primi stimuli, fara a intra in zona de intimitate; exista beneficii interne si externe, psihologice, biologice, etc.

Jocurile sunt jucate pentru a obţine mai multe stroke- uri, de obicei negative, pentru a evita intimitatea, pentru structurarea timpului, pentru continuarea unui scenariu, pentru a colecţiona " timbre", pentru a menţine poziţia de viaţă, pentru a " determina" oamenii sa fie previzibili, pentru a pastra persoane in jurul tau atunci când îţi lipsesc stroke-uri.

In cartea sa " The Games people Play", Eric Berne a descris o serie de astfel de jocuri.

MOTIVELE PENTRU CARE O PERSOANA JOACA " JOCURI"

1. evitarea intimităţii (beneficiu intern social)
2. menţinerea cadrului de referinţă (beneficiu extern psihologic)
3. menţinerea poziţiei de baza in viaţă (beneficiu existenţial)
4. obţinerea unei mari cantităţi de stroke-uri (beneficiu biologic)
5. justificarea credinţelor dintr-un scenariu (beneficiu intern psihologic)
6. valorificarea " timbrelor" si colecţionarea de mai multe " timbre"
7. continuarea scenariului
8. structurarea timpului
9. ceva despre care sa vorbim (beneficiu extern social)
10. menţinerea credinţelor interne si a stabilităţii psihice
11. menţinerea simbiozei
12. menţinerea oamenilor in jurul tau

TRINGHIUL DRAMATIC

Triunghiul darmatic a fost teoretizat de Stephen Karpman ca si metoda de analiza a jocurilor; practic Karpman are o alta perspectiva asupra jocurilor, care poate găsi soluţii mai rapid decât modelul lui Berne.

Jocurile se termina cu multa agitaţie (excitement). Cele doua persoane se comporta de parca nu sunt conştiente de ceea ce se întâmplă, desi observatorii sunt conştienţi de ceea ce se întâmplă. In tragedia greaca de exemplu avem acelaşi model: Oedip si mama sa ignora aspecte ale realităţii.

După Karpman, jucam jocuri atunci când adoptam una din cele trei poziţii din triunghiul dramatic- persecutor, salvator, victima- si beneficiul negativ pentru joc apare atunci când ne comutam pe o alta poziţie din triunghi.

Rolurile pot fi definite astfel:

— PERSECUTOR: cineva care impune in mod rigid reguli, care ii doboară pe ceilalţi sau care se situează pe sine pe o poziţie superioara;

— SALVATOR: cineva care, sub aparenta ca încearcă sa fie de ajutor, ii face pe ceilalţi dependenţi, care ii vede pe ceilalţi ca

neajutoraţi sau care ii pune pe ceilalţi pe o poziţie inferioara;

— **VICTIMA:** cineva care se pune pe sine pe o poziţie inferioara sau care pretinde ca este persecutat atunci când nu este cazul.

Fiecare din noi avem rolul preferat in triunghiul dramatic; toţi ajungem in triunghiul dramatic in rolul preferat. Exista insa întotdeauna o poziţie in care intri in caz de nevoie. In cazul jocului ne vom muta probabil de la un rol la altul. In momentul comutării de roluri, sentimentul de “ drama” (excitement) este trăit foarte intens (de exemplu victima devine persecutor, salvatorul devine victima, etc)

(PN-/ CA-) P S (PG-)

V
(CA-)

TRIUNGHIUL AUTONOM

Triunghiul autonom este o opţiune pentru a evita poziţiile de Persecutor, Salvator si Victima. Ele reprezintă schimbări subtile in stările eului, de la poziţii negative la poziţii pozitive:

Persecutor (PN -) Puternic (PN +)
Salvator (PG -) Săritor (PG +)

Victima (CA -) Vulnerabil (CA + sau CL +)

Vulnerabil (CA +)

Puetrnic (PN +) Săritor/ Reactiv (PG +)

Triunghiul autonom se reprezintă cu baza in jos, pentru a arata ca este un triunghi stabil, in timp ce triunghiul dramatic este prezentat cu baza in sus, pentru a arata ca este un triunghi instabil.

Vulnerabil (CA +)

P (PN -) S (PG -)

Puternic (PN +) Reactiv / Săritor (PG +)

V (CA -)

CADRUL DE REFERINŢĂ. POZIŢIILE DE BAZA IN VIAŢĂ

Întotdeauna suntem convinşi ca cadrul de referinţă este realitatea. De exemplu pentru percepţia Universului infinit construim un cadru de referinţă finit. Acest cadru de referinţă face posibila trăirea desi nu deţinem controlul asupra tuturor fenomenelor.

Poziţiile de baza in viaţă iau naştere din întrebările copilului: Cine sunt eu? Cine sunt ceilalţi? Ce căutăm noi aici?

De la o vârstă frageda ne formam un punct de vedere in ceea ce priveşte valoarea noastră in relaţiile cu ceilalţi si " adoptam poziţii".

Când adoptam aceste poziţii, s-ar putea sa gândim unul din următoarele lucruri despre propria persoana:

— " Fac bine multe lucruri" sau " Tot ce fac este greşit"

— " Nu merit sa trăiesc" sau " Sunt la fel de bun ca si oricine altcineva"

— " Nu pot gândi pentru propria-mi persoana" sau " Sunt foarte deştept"

De asemenea s-ar putea sa gândim despre ceilalţi:

— " Oamenii sunt minunaţi" sau " Nimeni nu are valoare"

— " Oamenii ma vor ajuta" sau " Toţi ma sapa"

— " Oamenii sunt la baza oneşti" sau " Nu poţi avea încredere in oameni"

Poziţiile de mai sus pot fi generalizate in :

— " Eu sunt OK" sau " Eu nu sunt OK"

— "Tu eşti OK" sau " Tu nu eşti OK"

Rar aceste decizii sunt absolute, ci trebuie sa le privim ca si nişte poziţii separate, dar aflate într-o continuitate interrelationala.

Daca le suprapunem una peste alta pentru a forma o cruce, se conturează patru poziţii care descriu deciziile noastre, din copilăria timpurie, despre propria persoana si despre cei din jurul nostru:

Tu eşti OK

2 1

Eu nu sunt OK Eu sunt OK

4 3

Tu nu eşti OK

Aceste poziţii sunt:

1. **Eu sunt OK. Tu eşti OK.**
2. **Eu nu sunt OK. Tu eşti OK.**
3. **Eu sunt OK. Tu nu eşti OK.**
4. **Eu nu sunt OK. Tu nu eşti OK.**

Poziţia 1 (+, +) Eu sunt OK. Tu eşti OK.

Este o poziţie sănătoasă psihologic. In aceasta poziţie simţim ca meritam sa fim iubiţi si acest lucru este valabil si pentru ceilalţi. Din aceasta poziţie ne putem rezolva problemele in mod constructiv, suntem capabili sa acceptam valoarea si importanta celorlalţi si putem relaţiona asertiv cu ceilalţi, putem avea succes in munca noastră, in relaţiile cu ceilalţi si ne putem îndeplini obiectivele.

Aceasta poziţie este cea in care ne aflam de la naştere, in mod natural. Nu are de-a face cu comportamentul. Este vorba despre fiinţe, nu despre comportament. La naştere intram in lume cu aceasta poziţie, apoi intervine mediul. Ca rezultat al influentei altor oameni problema se schimba.

O credinţă primara este vina, care apare daca se întâmplă ceva. Din acest punct de vedere problema poate fi privita astfel:

îmi asum vina nu îmi asum vina amândoi suntem de vina

culpabilizare culpabilizez pe alţii

Spre deosebire de Analiza Tranzacţională, Biblia priveşte problema in mod diferit, si anume faptul ca omul nu porneşte in viaţa din poziţia 1, pentru ca exista păcatul originar.

Poziţia 2 (+, -) Eu sunt OK. Tu nu eşti OK.

Este poziţia din care ii învinovăţim pe ceilalţi, ii doboram sau persecutam pe ceilalţi. In aceasta poziţie avem tendinţa să-i învinovăţim pe ceilalţi pentru problemele noastre si in mod frecvent ne exprimam ostilitatea. La suprafaţă s-ar putea sa parem ca suntem învingători, dar in realitate ne putem simţi OK doar atunci când stabilim ca ceilalţi nu sunt OK, prin doborârea celorlaltora. Aceasta poate fi poziţia persoanelor extrem de ambiţioase care trec peste ceilalţi pentru a-şi atinge scopul, sau al fanaticilor care argumentează ca drumul lor este singurul posibil.

Poziţia 3 (–, +) Eu nu sunt OK. Tu eşti OK.

Este poziţia din care ne simţim descurajaţi atunci când ne comparam cu ceilalţi, ne simţim victimizaţi sau învinşi. Aceasta poziţie duce la retragere, depresie si uneori , in cazuri grave, la sinucidere.

Poziţia 4 (–, -) Eu nu sunt OK. Tu nu eşti OK.

Este poziţia in care simţim ca am pierdut interesul fata de viaţă. Din aceasta poziţie putem simţi ca viaţa este inutila, si, in unele cazuri, putem deveni dependenţi de alcool sau de droguri. Putem crede ca nu meritam sa fim iubiţi si simţim ca suntem respinşi. De asemenea, din aceasta poziţie ii respingem pe ceilalţi.

Exista momente când experimentam majoritatea sau chiar toate aceste sentimente si petrecem ceva timp in toate acete poziţii. Cu toate acestea, fiecare avem o poziţie in care petrecem cel mai mult timp si in care experimentam sentimente familiare. Aceasta poziţie este cea pe care am ales-o in copilărie ca si poziţie de baza. Aceasta alegere a fost făcută pe baza informaţiilor limitate , disponibile noua in calitate de

copii, si este posibil sa beneficiem de regândirea acestor decizii despre noi si ceilalţi in sensul de a ne permite noua înşine sa alegem sa schimbam modul in care relaţionam cu ceilalţi.

Franklin Ernst a propus o schema pentru poziţiile de baza in viaţa numita **" THE OK CORAL" (" Ţarcul OK"):**

Tu eşti OK (alţii)
tu câştigi amândoi câştigăm

suicid stress depresie, întrerupe orice conexiune cu ceilalţi

nu îmi asum res- ponsabilitatea

Eu nu sunt OK Eu sunt OK
agresiune, desconsiderare, glume proaste întreruperea gândirii, alcool, droguri omucidere + suicid crima in masa sau nebunie nimeni nu câştiga **Tu nu eşti OK** eu câştig

Exista deci doua continuumuri: cum ma vad pe mine si cum ii vad pe ceilalţi.

Sinuciderea, omuciderea si nebunia sunt " portiţe de scăpare". In cazul crimei si al crimei in masa persoana ucisa este depersonalizata prin aplicarea unor etichete de genul: curva, căţea, nazist, german, etc.

Practic sentimentul neplăcut din cadrul jocului te aduce in schema asupra realităţii (schema Ernst):
Tu eşti OK
You win Win- Win

Te îndepărtează de... Te înţelegi bine cu...
(the get away from) (getting along with)
PASIV ASERTIV

Eu nu sunt OK Eu sunt OK

OBSTRUCTIV AGRESIV

Te duce nicăieri Te scapi de…
(the get nowhere) (get rid of..)

No win I win

Tu nu eşti OK

PASIVUL renunţa la putere. Apare fenomenul de " shifting discomfort" (mutarea/ alunecarea discomfortului). Altcineva rezolva problema fara ca eu sa cer acest lucru. Menţine o atitudine pasiva- eu nu sunt OK, tu eşti OK, si se simte comfortabil in discomfortul lui. Nu poate relaţiona intim, ci doar prin jocuri, triunghiul dramatic si tranzacţii ascunse.

AGRESIVUL dezvolta un mod de apărare pentru a evita discomfortul. Frica este modalitatea de a evita discomfortul: daca eu ma sperii, ma înfurii si te sperii pe tine.

ASERTIVUL negociază, cooperează, cauta soluţii in care ambii câştiga.

STROKING

Ca si copii suntem frecvent atinşi de alte persoane. Contactul cu pielea noastră produce stimuli pentru sistemul nervos central si este implicat in dezvoltarea creierului nostru. Fara aceşti stimuli , bebeluşii nu reuşesc sa se dezvolte adecvat, desi au mâncare si căldura adecvata. La începutul secolului 20, Rene Spitz a studiat copiii crescuţi in casele de copii. El a observat ca desi bebeluşii erau hrăniţi, schimbaţi si aveau căldura, erau mai predispuşi la dificultăţi fizice si emoţionale decât copiii crescuţi de mamele lor naturale. Ei au ajuns la concluzia ca aceşti copii erau privaţi de stimulare, in special de contactul fizic.

Copiii cu marasm îşi pierd interesul in viaţă, nu se dezvolta, le scade concentrarea vizuala, ajung chiar la moarte, iar in condiţii de

hrana buna nu exista creştere in greutate. Acest lucru a fost explicat prin deprivarea materna si deprivarea emoţională.

Eric Berne a descris nevoia noastră de stimuli ca si “ foame de stimulare”. Se considera ca din punct de vedere psihologic exista trei tipuri de “ foame”: **foamea de recunoaştere, foamea de stimuli si foamea de structura.**

Pe măsură ce creştem, cantitatea de contacte fizice pe care le schimbam cu ceilalţi se diminuează desi nevoia noastră de ştimului nu scade. Stimulii de care au nevoie adulţii sunt atât fizici cat si mentali. O parte din aceşti stimuli fizici sunt înlocuiţi la adult cu contactul vizual, mirosul, auzul, simţul tactil.

Berne a introdus expresia de “ **stroke**” pentru a desemna stimulii care ne sunt necesari si a remarcat ca ne câştigăm aceste stroke prin înlocuirea contactelor fizice cu recunoaşterea din partea celorlaltora. Aceasta recunoaştere ne poate fi data sub forma de zâmbete, salutari, complimente, etc. Berne a folosit termenul de “ foame de recunoaştere” pentru a descrie aceasta nevoie de relaţii sociale cu ceilalţi. Adulţii au înlocuit stimulii primiti de copii prin piele cu stimuli primiti prin toate simţurile, dar este important sa existe totuşi stimuli pozitivi prin atingere.

Stroke-urile pot fi verbale sau nonverbale, pozitive sau negative, condiţionale sau necondiţionale.

Stroke-urile verbale variază de la un simplu schimb, de exemplu “ Salut” , la conversaţii întregi. Stroke-urile pozitive si negative sunt in esenţă “ Te iubesc” si “ Te urăsc”. Stroke-urile condiţionale sunt date pentru ceea ce faci, iar cele necondiţionate pentru ceea ce eşti. Astfel “ Te iubesc” este un stroke pozitiv necondiţionat, iar “ Îmi place ultimul raport pe care mi l-ai trimis” este un stroke pozitiv condiţional.

Stroke- urile pozitive duc la creşterea stimei de sine, creşterea rezistentei la boli si infecţii si creşterea rezistentei la stress. Stroke-urile negative duc la creşterea vulnerabilităţii la stress, scăderea stimei de sine si amplificarea problemelor autoimunitare. Exista de asemenea si o calitate a impactului, adică printr-un stroke negativ de același tip cu unul pozitiv, impactul este de 10 ori mai mare. Este nevoie deci de mai multe stroke-uri pozitive pentru a şterge unul negativ. Pe parcursul vieţii persoanele încearcă sa menţină un echilibru intre stroke-urile pozitive si cele negative, astfel încât sa controleze mediul pentru a-şi menţine imaginea referitoare la persoana care este.

Echilibrul stroke- urilor te tin insa “ blocat” daca nu eşti conştient de ceea ce se întâmplă. Fara stroke-uri se pierde energia pentru a face lucrurile necesare.

Ca si copii, am ştiut ca este nesănătos sa nu primim stroke-uri si ca urmare am preferat sa primim stroke-uri negative decât sa nu primim deloc. Ca urmare, daca am avut nevoie de stroke-uri si nu am putut primi unele pozitive, s-ar putea sa fi învăţat sa căutăm stroke-uri negative. Deci la un nivel scăzut de stroke-uri pozitive căutam stroke-uri negative pentru ca au un impact mai mare si sunt mai uşor de obţinut si de recepţionat.

Persoanele care primesc stroke-uri pozitive trăiesc in medie cu 5 ani mai mult decât cei care primesc stroke-uri negative. Recuperarea in caz de boala este mai rapida daca exista stroke-uri pozitive, deoarece la atingerea pielii se eliberează 50 de neuropeptide cu efecte pozitive in vindecare. Pe de alta parte la stroke-uri negative se eliberează multe neuropeptide nocive. Exista deci o “ economie a stroke-urilor”. Stroke-urile negative duc la creşterea energiei, scăderea stimei de sine si scăderea capacităţii de ataşament. Ataşamentul insa este foarte important in succesul speciei umane. Desi cooperarea nu apare in medii foarte ostile, ataşamentul apare si in aceste condiţii.

In recepţionarea stroke-urilor funcţionează si filtrul psihologic, adică un stroke care nu se potriveşte cu filtrul nu va trece prin acest filtru si nu va da persoanei stroke-ul, energia conţinută. Stroke-ul nu trece prin filtru pentru ca contrazice convingerile de baza ale persoanei.

Extroverţii îşi iau stroke-urile din exterior, iar introvertii din interior.

In ce priveşte stroke-urile, in management se vorbeşte despre “ efectul Hawthorne” , care se refera la management prin a vorbi oamenilor (“ management by wondering about”). Acordarea stroke-urilor poate întări un comportament, acesta fiind un lucru pe care trebuie să-l avem in vedere in calitate de manageri. Daca oferi mai multe stroke-uri negative decât pozitive poţi contribui la creşterea stressului in departamentul tau, ii poţi aduce pe oamenii care vor repeta comportamente negative la punctul de a-şi pierde locul de munca. Poate ca aceştia sunt oameni care au ajuns sa accepte stroke-uri negative, si nu pozitive, si sunt in căutare de acestea. Nu trebuie sa continuam acest comportament si putem aduce schimbări in

comportamentul nostru si al celorlalţi revăzând modelele constante de stroke-uri si decizând sa le schimbam in moduri care sa ne fie mult mai utile.

In SUA, un specialist in ştiinţe sociale (H.B. Hurlock), a condus un experiment pentru a determina efectele stroking-ului asupra motivaţiei si performantei. La patru grupe s-au dat sarcini de producţie identice, iar rezultatele înregistrate vizau acurateţea efectuării sarcinii. Grupului A i s-a acordat feed- back pentru rezultatele pozitive, iar greşelile au fost ignorate. Grupului B i s-a acordat feed- back pentru eşecuri, iar realizările au fost ignorate. Grupul C a avut posibilitatea sa observe procesul de feed- back acordat primelor doua grupe, fara a i se acorda niciun feed-back pentru acţiunile proprii. Grupul D a fost separat si nu i s-a acordat niciun feed-back.

Rezultatele au fost conform graficului de mai jos:

A

realizările

B

C

D

timpul in săptămâni

Stroke- urile pozitive sunt vitale pentru sănătatea noastră si stima noastră de sine. Oamenii care primesc puţine stroke-uri pozitive pot căuta, ca si alternative, stroke-uri negative.

Acest fenomen este bine cunoscut. In cartea “ The One Minute Manager” este comentat modul in care managerii primesc din partea grupului ceea ce vad la grup. Cu alte cuvinte, daca facem remarci asupra unui comportament negativ pe care-l observam vom participa la consolidarea acestui comportament nedorit.

Daca ne centram pe caracteristicile pozitive ale oamenilor si le acordam stroke-uri pentru ceea ce apreciem la ei, vom încuraja mai multe comportamente de acest gen.

Acolo unde performanta este slaba e nevoie sa fim atenţi la

modul in care acordam feed- back. Informaţiile despre caracteristicile negative pot fi date într-un mod care sa invite primitorul sa se dezvolte la tot potenţialul lor. Atunci când acordam un feed- back negativ este bine, acolo unde este posibil, sa includem stroke-uri pozitive si încurajări. Exprimaţi clar faptul ca consideraţi ca persoana respectiva este capabila sa ajungă la standardul cerut si ca sunteţi dispuşi sa oferiţi suportul si încurajarea corespunzătoare. Atunci când criticaţi arătaţi clar ce vreţi sa fie schimbat. Evitaţi sa faceţi atacuri la persoana, criticaţi rezultatul si nu caracterul individului.

De exemplu:

NU: " Acesta nu este un raport bun, rescrie-l"

Aceasta exprimare nu indica ce nu va convine la acel raport. Orice rescriere va conţine doar schimbări pe care persoana respectiva *crede* ca le doriţi.

SAU: " Nu eşti bun de scris rapoarte".

Aceasta exprimare critica individul. Daca individul este caracterizat ca fiind nefolositor la redactarea de rapoarte, el se va împotmoli in aceasta.

DA:" Acest raport nu este la nivelul standardului tau obişnuit. Primul paragraf este prea lung si nu face lagatura cu conţinutul raportului. Ar fi de ajutor daca ai include subtitluri clare. Să-l refaci si sa mi-l dai pana miercuri dimineaţa. Stiu că-l poţi face si pe acesta la fel de bun ca restul rapoartelor pe care le faci de obicei."

Aceasta este o critica clara. Defineşte problema, precizează schimbările ce trebuie aduse, specifica termenul in care trebuie realizate schimbările si recunoaşte capacitatea individului de a ajunge la performanta dorita.

STRUCTURAREA TIMPULUI

Eric Berne a identificat 6 metode de baza pe care le folosim pentru a ne structura timpul, in vederea obţinerii de stroke-uri:

— izolarea
— ritualurile
— petrecerea timpului (pastime)
— activitatea
— jocurile
— intimitatea (proximity)

Aceste opţiuni de structurare a timpului au grade de risc si forţa a stroke-ului. Următorul tabel este un ghid al acestora:

Structurarea timpului	**Intensitatea stroke-ului**	**Factor de risc**
Izolarea	foarte scăzută	foarte scăzut
Ritualul	scăzută	scăzut
Trecerea timpului	mediu	mediu
Activităţi	mediu- crescuta	mediu-crescut
Jocuri	crescuta	crescut
Intimitatea	foarte crescuta	foarte crescut

IZOLAREA este posibila oricând si implica propriul stroking, de aceea si un risc scăzut. Poate avea loc si in prezenta altora, prin interiorizare, cu stoparea contactelor sociale. Propriul stroking este realizat prin muzica, rebus, cărţi, etc.

RITUALUL este o forma de comportament repetat, ritualizat, ca de exemplu sa saluţi in fiecare zi un vecin. Deoarece schimbul este previzibil, riscul este scăzut, la fel ca si intesnitatea stroke-ului. Este un mod valid de structurare a timpului, care generează un nivel de stroke pe zi, pe săptămână sau pe luna. Nivelul de stroke este scăzut, doar cu putin mai mare decât cel din izolare, dar nu cu mult. Riscul este de asemenea scăzut. Daca ritualul este întrerupt, se poate observa valoarea ritualului. De obicei ritualul se opreşte într-un punct. După întreruperea ritualului conversaţia este putin mai lunga decât de obicei datorita stroke-urilor “ datorate”, apoi se reia ritualul. Uneori in aceasta situaţie se poate ajunge la alt nivel de stroke. De obicei ritualul este motivat de P sau C, rar de A.

TRECEREA TIMPULUI (PASTIME)/ TIMPUL LIBER sunt acele conversaţii plicticoase, superficiale, in care te angajezi la o petrecere sau când cunoşti o persoana noua. Adeseori oferă cadrul pentru cei care joaca jocuri de politeţe. Ca urmare riscul nu este mare, de

asemenea si intensitatea stroke-ului.

Aceste conversaţii superficiale/ trăncăneala (“ chit- chat ”) sunt de obicei despre vreme, copii, partener, maşina, etc. apar mai ales in formarea unui grup sau a unor noi relaţii. Trecerea timpului este o modalitate valoroasa de structurare a timpului, in care se formează o imagine despre cealaltă persoana.

Nivelul de stroke este mai mare decât in modalităţile anterioare de structurare a timpului, riscul fiind si el mai mare. Pot apărea de exemplu conflicte in legătură cu trecerea timpului, diferenţe in aceasta privinţă, gusturile pot fi diferite si se poate ajunge la discomfort. Eric Berne vorbeşte despre situaţiile “ mine’s bigger than yours” (al meu e mai mare decât al tau), in sensul ca indiferent despre ce vorbesc eu ca am, cealaltă persoana îmi spune ca are ceva mai bun (o maşină mai mare, o casa mai mare, o excursie mai frumoasa, etc). astfel riscul social este mai mare.

Prin trecerea timpului căutam de asemenea alti oameni care joaca jocuri compatibile cu noi.

ACTIVITATEA este orice forma de munca sau comportament orientat spre un scop, ca de exemplu practicarea unui sport. Riscul este relativ crescut, dar la fel sunt si potenţialele stroke-uri.

Actvitatea cuprinde practic orice forma de activitate fizica, de exemplu a tăia lemne sau a face cafea. Ea implica o forma de stimulare si recunoaştere, astfel stimulii sunt multi, dar si riscul este mare pentru ca putem face ceva criticabil de exemplu. Apar deci mai multe posibilităţi de stroke-uri negative, si astfel creste riscul de discomfort .

JOCURILE (si sentimentele racket) , per ansamblu, implica schimbul de stroke-uri negative. De aceea riscul este foarte crescut, dar intensitatea stroke-urilor este de asemenea mare. Jocurile au un pattern repetitiv, si se sfârşesc cu sentimente negative. Nivelul de stroke-uri este foarte mare, insa si riscul este foarte mare pentru ca apar sentimente negative care te tin blocat.

Exista diferite nivele de joc. Eu pot dori un joc de gradul I, de exemplu flirtul, dar cealaltă persoana doreşte un joc de gradul II, cu sentimente mai intense; insa de obicei la nivelul I eu doresc ca prietenii si cei din jur sa nu ştie despre joc si apare un sentiment de jena.In jocurile de gradul III se ajunge efectiv la “ lezarea ţesuturilor”:

rani, moarte, se poate ajunge la tribunal. Jocurile de gradul III sunt foarte nocive. Atunci când te angrenezi într-un joc insa nu poţi şti din start care va fi finalul jocului, adică daca va fi de gradul I, II, sau III. Astfel jocurile sunt periculoase, cu un risc foarte mare.

Jocurile implica CA negativ si frecvent P negativ.

INTIMITATEA/ PROXIMITATEA este definita, in aceasta ipostaza, ca si o întâlnire a stărilor CL ale eului. Astfel riscul este extrem de crescut dar si valoarea stroke-urilor este de asemenea foarte mare. Riscul este mare pentru ca in aceasta situaţie îţi arăţi vulnerabilitatea, îţi laşi la o parte mecanismele de apărare. Întotdeauna stroke-urile implicate sunt pozitive, deci recompensa este mare, dar exista si riscul de " a fi calcat in picioare". Intimitatea se refera la orice forma de contact social, chiar cu un strain.

Berne spune ca de obicei majoritatea persoanelor nu se implica mult in intimitate, si datorita intimităţii scăzute apare tendinţa de a juca jocuri. In relaţii apar certuri si se joaca jocuri, pentru ca jocurile ne ajuta sa stam împreună, evitând intimitatea si riscul.

Riscul in contextul structurării timpului se refera la riscul fata de starea noastră de bine psihologic, de a primi stroke-uri care ne confirma credinţele in scenariile despre propria persoana, despre alţii si despre viaţă. In starea A a eului nostru putem găsi modalităţi de a face fata răspunsurilor altora, care ar putea confirma scenariul nostru, si prin urmare sa evitam stressul care induce sentimente neplăcute.

In terapie se poate facilita schimbarea prin schimbarea structurării timpului. Acest lucru se leagă de starea eului folosit; trebuie folosit mai mult CL pentru intimitate, folosind P sau CA mai putin. Se schimba astfel percepţia celorlaltora asupra ta si tipul de stroke primit.

Intimi- Izola- tate re Intimitate Izolare
Ritual joc ritual

trecerea timpului joc trecerea timpului

activitate activitate

SCENARIILE

Eric Berne a realizat teoria scenariilor împreună cu un grup de colegi la mijlocul anilor 1960. Ideea originara a fost dezvoltata si acum formează alături de stările eului centrul teoriei AT.

La baza scenariul este un plan de viaţă, construit in copilărie sub influenta părinţilor, pe care-l păstrăm fara a fi conştienţi de aceasta şi-l folosim pentru a ne conduce viaţa. Un punct cheie al teoriei analizei tranzacţionale este ca un scenariu este decizional. Ca si copii am luat decizii specifice ca răspuns la experineta noastră de viaţă. Aceste decizii se refera la întrebările de baza : “ Cine sunt eu?”, “ Cine sunt ceilalţi oameni?” si “ Care este scopul nostru?”. Scenariul poate fi schimbat deoarece se bazează pe deciziile noastre.

Un aspect important al teoriei scenariului este acceptarea faptului ca, fara a fi conştienţi, ne justificam scenariul prin redefinirea realităţii, astfel încât sa se încadreze convingerilor noastre despre viaţă. Desi la început pare greu de crezut, odată ce acceptam faptul ca in cadrul scenariului simţim siguranţă a ceva ce ne este familiar, ne vine mai uşor sa înţelegem de ce, sub stress, preferam sa alegem siguranţă aparenta a lumii pe care o cunoaştem decât sa înfruntăm teama de necunoscut.

S.Woolams a sugerat o legătură directa intre stress si scenariu. El afirma ca pe măsură ce stressul se accentuează , creste probabilitatea de “ a intra in scenariu”. In momentele de stress scăzut suntem mai autonomi decât atunci când ne aflam in momente foarte stressante.

Alti teoreticieni conectează scenariul cu scopul. Ei considera ca scenariul este purtat in muşchi si schelet. Multe persoane stiu acest lucru intuitiv si avem expresii gen: “ Pe fata ei sunt scrise problemele pe care le are in viaţa”, “ Are o expresie onesta”, etc.

AT oferă o metoda de demascare a mesajelor parentale si a deciziilor asociate din copilărie care formează scenariul, prin intermediul analizei structurale a stărilor eului. Demascând aceasta matrice de mesaje putem începe procesul de “ a monta un nou spectacol pe scena”. Un exemplu de matrice de scenariu este prezentat mai jos:

Munceşte din greu. Fii puternic.
Fii perfect.
Fii puternic.

Cum sa munceşti din greu
Cum sa fii distant.

Nu ma deranja. Nu te bucura.
Nu fii apropiat. Nu fii apropiat.
Nu te relaxa. Nu-ţi exprima sentimentele.

MAMA FIUL TATA

Mesajele din P, A sau C ale mamei/ tatălui duc la existenta a trei influente parentale, care duc la formarea deciziilor persoanei la întrebările: Cine sunt eu? Cine sunt ceilalţi? Ce căutăm noi aici?

MESAJELE CONDUCĂTOARE (DRIVERS)

Părinţii si ceilalţi transmit principii călăuzitoare copiiilor, care le interpretează ca si reguli. Aceste reguli , sub stress, devin modele constante, rigide, de gândire, sentimente si comportament.

VALORI

Aceste modele constante determina adoptarea setului propriu de valori in legătură cu importanta următoarelor:

1. Realizare, autonomie;
2. Apreciere, ajutor, cooperare, dragoste;
3. Curaj, forţa, încredere, independenta;
4. Perseverenta, răbdare, indurare, hotărâre;
5. Eficienta, viteza, energie.

MODELE CONSTANTE DE COMPORTAMENT

Toţi acceptam unele dintre aceste mesaje ca si motto- uri personale si, sub presiune, alunecam într-un model constant de comportament care pare sa ne ajute sa facem fata situaţiei. Cu toate acestea , adeseori acest comportament duce la si mai mult stress. Aceste motto- uri personale la care ne referim sunt cunoscute sub numele de mesaje conducătoare (drivers).

Cele cinci mesaje conducătoare sunt:
Fii perfect
Fa placere
Fii puternic
Încearcă din greu
Grabeste- te

Aceste mesaje sunt transmise de obicei verbal, de la componenta P a părintelui la P a copilului; sunt instrucţiuni despre ce sa faci. Fiecare din noi selecţionam 1-2 mesaje, pe baza cărora dezvoltam comportamente stereotipe.

Aceste mesaje sunt denumite **mesaje conducătoare**, deoarece, in copilărie, am simţit nevoia incontrolabila de a le urma ca si cum ar fi fost comenzi, crezând ca putem ramane OK doar atât timp cat ne supunem mesajului conducător. Acum, după ce am crescut, in continuare ne supunem acestor mesaje conducătoare mai ales in situaţiile in care ne simţim sub presiune. Din nefericire, aceasta ne creează o si mai mare presiune in momentul in care ne dam seama ca este imposibil sa ne supunem total acestor comenzi.

Fii perfect

Teama primara: pierderea controlului.

Caracteristici ale persoanei cu acest mesaj conducător: hotărâtă, moarala, standarde foarte înalte, orientata spre realizarea sarcinilor.

Suferinţa cauzata de următoarele percepţii: ceilalţi oameni au standarde joase, pierd controlul, ceilalţi sunt ilogici, sunt prea emotivi, eşuează in realizarea obiectivelor.

Exemple de mesaje de tip “ fii perfect”: “ Ce desen frumos, dar vacile nu sunt verzi!”, sau “ Ai luat nota 10. Bine! Continua.”.

Persoanele cu acest driver trădează acest fapt prin comportament, prin limbajul mainilor- număra pe degete ceea ce spun,

tin mâinile împreunate ca turnul de biserica (steepling), se uita in sus înainte de a raspunde la o întrebare mângâindu-şi bărbia, folosesc cuvinte cu înţelesul de perfect- exact, perfect, ai nimerit-o. Au de obicei succes, dar nu suficient succes pentru ei înşişi, nu stiu ce e “ îndeajuns de bine”. Verifica si iar verifica, lucrează din greu, calculează tot.

Fii puternic.

Teama primara: respingerea.

Caracteristici: nu are nevoie de ajutor, solitar, de încredere, stoici, îşi spun : “ Am sa o fac singur”.

Suferinţa cauzata de: sunt nevoiţi sa spună ceea ce simt, să-şi expună vulnerabilitatea.

Acest driver este conţinut in exprimări ale părinţilor de genul:” Nu fa asa scandal, e o vânătaie mica”, sau “ Nu mai plânge. Maturizează-te.”

La maturitate persoanele cu driverul “ fii puternic” îşi suprima sentimentele. Limbajul corporal al acestor persoane: par calmi, încrezători, nu arata distressul pe fata, au puţine expresii pe fata (o fata de pocker), folosesc un limbaj al distanţării. Aceste persoane nu spun “ mie mi-e cald”, ci “ e cald “, nu spun “ am avut o vacanta plăcută”, ci “ a fost o vacanta plăcută”. Acestor persoane nu le place exprimarea emoţională, vin chiar si bolnavi la lucru, iar atunci când au o leziune sau o boala serioasa spun ” nu-i nimic”. Acestor persoane trebuie sa li se spună in terapie “ Spune-ţi ca este OK sa fii vulnerabil. Cere ajutor.”

Fa placere

Teama primara: ca merita sa fie învinovăţiţi.

Caracteristici: face pe plac tuturor, se supune normelor, dispus sa ajute, sa salveze, face ceea ce se cuvine, orientat spre oameni, foloseşte clişee.

Suferinţa cauzata de percepţia ca este ignorat, criticat.

Acestor persoane li se spune in copilărie : “ Ai grija de fratele tau”, “ Nu fii egoist”, “ Împarte-ţi jucăriile”, “ Lasă-i pe alţii înainte”.

Aceste persoane cred ca trebuie sa aibă grija de alţii si să-i îngrijească. Limbajul corporal: o fata zâmbitoare, buzele si gura apar la

un moment dat ca o grimasa, riduri la ochi, au tendinţa de a se uita la ceilalţi dintr-o parte si in sus; au riduri orizontale pe frunte. Ca expresie verbala folosesc cuvinte de genul : " Scuză-mă", " Pot sa va întrerup?", " Va pot vorbi?", " Îmi pare rau". Sunt genul de persoane care daca te loveşti de ei spun " Scuze." Percep ca nu se afla in locul potrivit; in pragul uşii spun:" După dvs. Sa va deschid usa." Ca partener spune " Orice. Nu-mi pasa"; o conversaţie cu ei parteneri decurge in genul :" Hai sa ne plimbam." " Nu cred ca mi-ar place." " Dar ce ai vrea sa facem?" " Nu stiu. Orice." " Hai sa mergem la un film." " O, nu prea am chef de asta." " Dar ce ţi-ar place?" " Orice. Nu contează". De obicei aceste persoane au profesii in care ii ajuta pe ceilalţi.

In terapie li se spune " Spune-ţi: Fă-ţi placere ţie."

Încearcă din greu

Teama primara: eşecul.

Caracteristici: intens, dedicat îndreptării greşelilor, de partea celor slabi, adeseori implicat in munca pentru cauze politice, se implica in multe sarcini- deseori fara sa le duca la bun sfârşit, stabileşte obiective deseori de neîndeplinit, munceşte din greu.

Suferinţa cauzata de: critica celorlalţi privind faptul ca nu le pasa sau pentru ca sunt iresponsabili, reproşul " Nu încerci", observarea iresponsabilităţii altora.

In copilărie li se spune: " Daca nu reuşeşti de la început, încearcă din nou", " Pune umărul".

In cazul lor nu este vorba despre succes sau despre finalitatea muncii, ci despre o munca grea.

Aceste persoane au probleme de finalizare, fac multe lucruri deodata dar nu termina nimic, sau când termina munca găsesc altceva de făcut.

Limbajul corporal: riduri verticale intre ochi, se străduiesc mereu să-şi amintească ceva, ii întreabă pe ceilalţi: " Cine e femeia aia? Ştii tu?... Ştii care?... Aia... Ştii tu?" sau " Ştii tu... floarea aia... cu tulpina lunga... cu flori roşii... cum se numeşte?" Aceste persoane spun " Da, voi încerca sa fac" Au tendinţa de a spune " Trebuie să-ţi spun...", " Da, cred ca..." fara a-şi mai termina propoziţia.

In terapie acestor persoane li se spune " Poţi s-o faci. Fa un lucru deodata si termină-l înainte de a începe altceva. Când ai terminat un

lucru, sărbătoreşte-l.”

Garbeste- te

Teama primara: viaţa
Caracteristici: plin de viaţă, aventuros, exuberant, trup si suflet, entuziast, grăbit, face mai multe lucruri deodata.
Suferinţa cauzata de: timp, gândire, tăcere.
Aceste persoane vorbesc rapid, se mişca repede, nu le place sa stea, dau din picioare, gesticulează, tind sa întârzie cate 2-3 minute la întâlniri, încearcă sa facă cate 5 lucruri deodata daca pot.
In terapie li se spune: “ Spune-ţi: Încetineşte.”

Aceste mesaje nu sunt cele mai puternice din scenariu, dar sunt mesajele cele mai uşor de observat.

INTERDICŢIILE (INJUNCTIILE)

Interdicţiile (injunctions) sunt mesaje care încep cu “ Nu…”, “ Nu fa…”
In copilărie exista 12 permisiuni, din care fac parte:

1. Permisiunea de a fi îngrijit;
2. Permisiunea de a avea vârsta pe care o ai;
3. Permisiunea de a fi cine eşti;
4. Permisiunea de a-ţi dezvolta propria personalitate;
5. Permisiunea de a gândi;
6. Permisiunea de a exista;
7. Permisiunea de a-ţi exprima sentimentele.

In legătură cu aceste permisiuni părinţii pot transmite mesaje de genul: nu fii copil (nu creste), fii cine vreau eu sa fii, nu avea sexul pe care il ai, nu fii sexy. Aceste injunctii sunt formulate verbal in genul: “ Nu ţi-e foame. De-abia ai mâncat”, “ Nu poţi fii satul. Termină-ţi cina.”, “ Nu te doare capul. Doar ca nu vrei sa mergi la scoala”, “ Nu e supărată. E doar obosita”. Exista de exemplu pacienţi cu probleme de manie, furie, dar in paralel sunt deprimaţi si se simt obosiţi.Ca rezultat al interdicţiilor apare comportamentul de adaptare conform problemelor părinţilor, inclusiv deciziile.

MODELAREA COMPORTAMENTULUI

Modelarea comportamentului se realizeza prin mesaje de genul " Iată cum..." " Încearcă din greu", " Nu avea succes". Aceste mesaje sunt transmise de la A al părintelui la A al copilului.

Părintele poate transmite mesaje despre: iată cum să-i mulţumeşti pe alţii, iată cum sa fii perfect, nu te bucura, etc.

Părintele de sex opus transmite mesajul cel mai puternic, iar cel de acelaşi sex da mesaje puternice despre cum sa faci, deci modelează modul de realizare a mesajului celuilalt părinte.

In AT se aduna informaţii pentru a face o matrice a scenariului:

drivers mesaje contra- scenariu

program iată cum....

interdicţii mesaje scenariu

MAMA CLIENT TATA

Clientul ii va internaliza pe mama si pe tata in P, astfel încât poate continua să-şi transmită lui însuşi aceleaşi mesaje ca cele date din afara de părinţi. In terapie trebuie sa ne punem întrebarea : pe ce mesaje trebuie lucrat? Ce decizii trebuie luate?

Interdicţiile sunt mesaje de baza primite înainte de vârstă de 2 ani, înainte chiar de verbalizare, continuând pe parcurs.

Mesajele conducătoare (drivers) sunt mesaje contrascenariu sau prescripţii. Cu ceva vreme in urma se credea ca au fost mesaje verbale care sa corecteze injunctiile. Berne credea ca basmele sunt metafore pentru diferite scenarii de viaţă, conţinând un mesaj care sa modifice scenariul. De exemplu " Frumoasa din Pădurea Adormita" se refera la mesajul " nu fii sexy", este o metafora referitoare la ciclul menstrual, condiţia de femeie, îmbătrânire. Mai târziu s-a descoperit ca de fapt driverele întăresc injunctiile.

ATRIBUŢIILE

Părinţii ne atribuie calităţi (“ El e cel deştept”, “ Ea e cea frumoasa”, “ Este ambiţios”, “ Eşti rau”), etc, mesajul fiind mai puternic daca auzim părintele spunând altcuiva aceste lucruri decât daca ni le spune direct.

Toate tipurile de mesaje sunt de fapt **CONTAMINĂRI.**

Acţiunea driverelor se îndepărtează prin încetarea folosirii lor ”Ce se întâmplă daca nu sunt perfect?” “ Ce stress ma face sa doresc scenariul?”. In terapie se iau decizii, se contrazic deciziile din trecut care nu mai funcţionează. Daca se face o schimbare si viaţa este mai grea, apare anxietatea, înseamnă ca faptul schimbat era protector împotriva altuia dăunător. De exemplu mesajul “ nu pot exista” a fost schimbat de copil in “ nu avea succes”, astfel ca atunci când adultul începe sa aibă succes are impulsul de a se sinucide. Unele lucruri ajuta evitarea altora foarte dăunătoare. In terapie nu se foloseşte atitudinea punitiva privitor la schimbarea scenariilor.

SISTEMUL RACKET

In limba engleza cuvântul “ racket” are trei înţelesuri:

— zgomot pe care nu vrei să-l auzi;

— racheta (de tenis)

— gangster in timpul prohibiţiei.

Cuvântul “ racket” indica ceva necinstit, desfăşurarea unui proces necinstit.

Un sentiment racket este descris ca un sentiment familiar, învăţat in copilărie. Un sentiment racket poate fi trăit de către noi, ca oameni adulţi, in momentele de stress sau in momentele in care ne întoarcem la modurile vechi, adesea ineficiente (in situaţia noastră curenta) de rezolvare a problemei.

Sentimentele racket sunt adeseori legate de jocuri si de triunghiul dramatic. De asemenea sunt colectate sub forma “ timbrelor” care pot fi folosite in viitor pentru a justifica un anumit comportament ce este acceptabil conform controlului nostru interior. In AT acest control interior este numit starea P a eului.

De cele mai multe ori, sentimentele racket sunt învăţate de la familia primara. De exemplu unele familii transmit mesaje cum ca

anumite sentimente sunt tabu, nu sunt acceptate, si atunci când le exprimi nu obţii ce vrei. Când exprimi emoţia respectiva apare un lucru negativ , astfel înlocuieşti acest sentiment cu un altul, numit sentiment racket. In unele familii de exemplu, mania nu este permisa. In acest caz, copiii s-a putea sa înveţe să-şi ascundă mania, arătându-se răniţi sau simţindu-se trişti. Suprimarea maniei poate duce la adult la depresie. In alte familii s-ar putea ca tristeţea sa nu fie acceptata, in timp ce mania este acceptata. In aceasta situaţie, copiii învaţă sa evite sentimentul de tristeţe intrând într-un sentiment racket de manie.

Sentimentele autentice pot apărea in situaţii problema. Când aceste sentimente sunt justificate si problema este rezolvata in mod corespunzător, motivul pentru aceste sentimente dispare si odată cu el si sentimentele negative. Un sentiment exprimat eficient ajuta la rezolvarea problemei. Sentimentele racket de obicei nu duc la rezolvarea problemei si se menţin pe o perioada lunga de timp. Sentimentele racket pot fi recunoscute prin persistenta lor, printr-o putere ce pare necorespunzătoare, sau prin faptul ca nu sunt sincronizate cu situaţia. Sentimentele negative din joc sunt sentimente racket. Sentimentul racket este un proces prin care nu intram in joc, dar manevram sau manipulam mediul pentru a obţine reacţia dorita.

Sentimentele racket sunt adeseori in legătură cu colectarea de " timbre". Când intram într-un sentiment racket s-ar putea sa ne agăţăm de sentimente. Daca procedam astfel s-ar putea ca la un moment dat sa încercăm sa " valorificam" colecţia noastră de de sentimente " timbre". Adeseori, in momentul valorificării, am putea exclama "M-am saturat!" sau "Pana aici!". Aceste expresii denota ca in acest moment avem suficiente " sentimente depozitate" pentru a ne justifica anumite acţiuni Părintelui nostru interior. Expresia " colectarea de timbre" a fost preluata prin comparaţia cu obiceiul, popular prin anii 1960, de a colecta timbre comerciale pentru schimb. Unele persoane colectau doar câteva cupoane, pentru o mica recompensa, in timp ce altele colectau ani de zile pentru marea plata. Colectarea de sentimente " timbre" poate fi văzută in acelaşi mod. Unii colecţionează îndeajuns pentru a justifica înmânarea demisiei, alţii colectează suficiente pentru a-şi lua zile libere sau concediu medical pe motive de sănătate.

Sentimentele racket si colecţia de timbre reprezintă beneficiul negativ imediat al jocurilor (modele constante repetate de comportament, sentimente si gândire cu un final predeterminat, de

obicei negativ).

In AT " racket" este deci utlizat in trei sensuri:

— sentimente racket;

— racket ca proces prin care intram in joc;

— sistemul racket (Erskine si Zalkman) , care se refera la: convingerile contaminate, poziţionarea comportamentului, managementul memoriei si sentimentele racket, care împreună menţin scenariul.

SISTEMUL SENTIMENTELOR RACKET
(BUCLA FEED- BACK)

Convingeri legate de Manifestare racket: Amintiri întăritoare:
scenariu despre: (colecţii de " timbre")

SINE Extern (comportament ex. Părinţii care ii spuneau ca ex. Sunt leneş si de aceea tre- observabil) este leneş.

buie sa muncesc din greu doar ex. Munceşte din greu sau prea pentru a ma menţine la acelaşi mult. Corp încordat. Sprâncene Faptul ca era mereu in urma la nivel cu alţii. încruntate. şcoala si trebuia sa muncească din greu pentru a tine pasul.

ALŢII Intern (raportat/ partea somati- ex. Daca munceşti din greu me- ca a scenariului) Resentimente din cauza lipsei riti sa fii recunoscut. Ex. Se simte obosit, dureri de de recunoaştere.

spate, hipertensiune arteriala.

VIAŢA Sentimentul ca este epuizat si ex. Viaţa este dura. Am sa mun- Fantezia (negativa, susţine con- ca trebuie sa continue.

cesc din greu si apoi am sa mor. vingerile)

ex. Este găsit nepotrivit sau le- nes. Este concediat .Singura sca- pare este sa se îmbolnăvească

Sentimente sau sa moara. Binele familiei reprimate. este legat de asigurarea pe viaţă ex. Manie. si pensie (lucruri pe care si le închipuie)

DESCONSIDERĂRILE

Daca atunci când ma lovesc de o problema, in loc să-mi folosesc abilitatea de a gândi si rezolva problema, ma folosesc de răspunsuri pre- programate, probabil ca nu voi reuşi să-mi rezolv problema. Este de aşteptat sa “ nu citesc corect” situaţia, sa trec cu vederea anumite opţiuni, sa ignor informaţii utile. Toate acestea sunt denumite desconsiderări (discounts).

Desconsiderarea este definita ca si “ ignorarea inconştientă a informaţiilor relevante pentru rezolvarea unei probleme” (Stewart si Joines, TA Today).

Practic desconsiderarea, un concept din şcoala re-parentala, apare atunci când dai mai putina sau mai multa valoare unui lucru. Jocul începe întotdeauna cu o desconsiderare, adică o tranzacţie ascunsa ignorata.

De exemplu: Sunt la serviciu si trebuie sa mut o masa grea. Încerc sa o mut spre usa biroului meu, dar nu reuşesc. Un coleg trece pe lângă biroul meu, ma saluta, dar nu se oferă sa ma ajute. Ma simt încurcat, presupun ca este prea ocupat sau ca nu ma apreciază, si nu-i cer ajutorul. Am intrat in scenariul meu si încep sa ma gândesc ca nimeni nu ma va ajuta si ca niciodată nu voi reuşi sa mut masa – adică trăiesc o injunctie interna : “ Nu reuşi”. In continuare “ Încerc din greu” (un alt mesaj conducător intern). Am pus fata tatălui meu pe prietenul meu si refolosesc un comportament învăţat acasă, ca si copil (probabil ca tatăl meu a gândit ca trebuie sa învăţ sa fac lucrurile singur si sa nu cedez uşor. M-a învăţat sa încerc din greu si sa nu cer ajutor- alte mesaje conducătoare : “ Fii puternic”, “ Încearcă din greu”). Pentru a face toate acestea, am ignorat anumite informaţii despre realitatea de “ aici si acum”. Aceasta este o desconsiderare. As fi putut să-l întreb pe prietenul meu daca ma poate ajuta si sa nu fac presupuneri. As fi putut să-i întreb pe ceilalţi daca ma pot ajuta, si sa nu-i desconsider. As fi putut evalua amploarea problemei si sa nu trec cu vederea greutatea mesei.

Desconsiderarea este explicata de către Schiff ca si “ manifestarea funcţională fie a unei contaminări, fie a unei excluderi “ (TA Journal, Ianuarie, 1971). Contaminarea este termenul folosit pentru a explica prejudecăţile si opiniile greşite. Contaminarea apare atunci când abilitatea noastră de a testa realitatea este parţial afectata de faptul ca ne bazam pe informaţii eronate, învăţate in copilărie.

Schiff spune ca gândirea este o adaptare a copilului, ca oamenii se pot adapta gândind. In psihoze apare desconsiderarea realităţii, astfel ca in loc de desconsiderare Schiff invita pacientul psihotic la " considerare", la valorificare. A reuşit astfel sa determine schizofrenii sa se recupereze, metoda funcţionând mai ales in schizofrenia paranoida.

Desconsiderarea este un aspect important in terapia AT. Daca pui o întrebare si ti se raspunde practic la o alta întrebare, si accepţi acest răspuns, înseamnă ca desconsideri. Pacientul redefineşte întrebarea, aceasta fiind o forma de decsonsiderare.

Sunt definite patru moduri de desconsiderare:

1. desconsiderarea problemei;
2. desconsiderarea posibilităţilor de rezolvare a problemei;
3. desconsiderarea importantei problemei; si
4. desconsiderarea personelor implicate in problema.

EXAGERAREA (GRANDIOSITY)

De obicei desconsiderările implica elemente de exagerare. Aceasta este definita ca exagerare a anumitor aspecte ale realităţii. Atunci când am gândit ca colegul meu nu va fi interesat sa ma ajute pentru ca nu sunt suficient de important am exagerat devalorizarea mea. Atunci când am crezut ca pot muta masa fara ajutor am exagerat propria-mi forţa. Exagerarea este deseori justificarea noastră pentru încercarea de a recrea o relaţie de dependenta timpurie, pe care am avut-o de obicei cu o persoana " care a avut grija de noi".

Atât diminuarea cat si mărirea unor aspecte ale realităţii sunt considerate exagerări.

PASIVITATEA

Comportamentul pasiv poate fi întâlnit sub patru forme:

1. a nu face nimic;
2. supraadaptarea;
3. agitaţia;
4. incapacitatea sau violenta.

Atunci când prezint una din aceste forme de pasivitate înseamnă ca desconsider.

A nu face nimic

Sunt într-o şedinţă si conducătorul ei invita toate echipele sa participe la un brainstorming. Ne instruieşte ca, pe rand, fiecare sa facă o sugestie , iar daca nu avem nicio sugestie, atunci când ne vine randul sa spunem " pas". Începem , iar atunci când vine randul meu nu am nicio sugestie dar nu spun " pas". Grupul aşteaptă după mine ca sa spun ceva. In aceasta situaţie am intrat in forma de pasivitate " a nu face nimic". Ma simt stingherit si nu pot sa gândesc. Nu iau in considerare abilitatea mea de a rezolva problema in aceasta situaţie.

Supraadaptarea

Vad la serviciu un prieten care are o grămadă de treaba de făcut. Si eu sunt ocupat, dar ma gândesc ca i-ar place sa ma ofer sa preiau ceva din treaba lui. Ma simt stresat datorita volumului de munca, dar îmi spun ca ar trebui sa ajut un prieten. Ii ofer ajutor. M-am supraadaptat si încep sa ma port într-un mod care sa facă placere. Gândirea mea este contaminata de comportamentul si credinţele trecute (starea Copil a eului). Nu iau in considerare opţiunile care mi se arata, adică sa ma duc sa vad daca prietenul meu vrea ajutor sau sa aştept sa mi se ceara ajutorul.

Agitaţia

Am multe de făcut, dar stiu ca îmi pot atinge obiectivele daca îmi concentrez efortul asupra sarcinilor. Suna telefonul, răspund, si la celalat capăt este un coleg cunoscut pentru faptul ca ii place sa stea la taclale. Nu-l opresc din vorbit, dar încep sa am o stare de anxietate. Piciorul începe sa penduleze si degetele bat ritmul pe birou. Ridic cutter-ul si încep sa ma joc cu el (Îmi doresc să-l rănesc?). Sunt agitat. Fara a fi conştient, caut să-mi echilibrez sentimentele păstrate in frau. Daca m-aş fi gândit, in loc sa ma agit, as fi realizat care este problema mea si as fi spus colegului meu ca sunt ocupat si nu vreau sa vorbesc cu el in acest moment.

Ritmul cu unghiile, fumatul, mâncatul compulsiv, pot fi forme de agitaţie. In cazuri extreme, agitaţia duce la violenta.

Incapacitatea sau violenta.

Am pe birou o grămadă de lucrări. Estimez cat timp îmi ia pentru toate si realizez ca nu am sa reuşesc sa termin câteva sarcini vitale, pana la termenul limita. Stau la birou si simt ca ma apuca o migrena. Iau un medicament si ma duc acasă. Am intrat in " incapacitate", neluând in considerare abilitatea mea de a rezolva problema. Sper ca in felul acesta să-mi facă altcineva treaba.

Am o disputa cu managerul zonal. Îmi spune ca se aşteaptă sa lucrez pana târziu noaptea asta, si nu este dispus să-mi dea timp sa negociez acest aspect cu el. Ies trântind usa, si, mergând pe coridor, rup pixul in doua de supărare. Reacţia mea violenta nu-mi rezolva cu nimic problema si îmi consum supărarea fara folos, in loc sa o folosesc pentru a-mi energiza abilitatea de a rezolva problema.

Într-un articol din TA Journal despre pasivitatea Schiff remarca **:" Scopul pasivităţii este de a menţine nefuncţionarea acelor stări ale eului care ar provoca contractul de dependenta".** Cu alte cuvinte, pasivitatea ne ajuta sa cream si sa rămânem in relaţii de dependenta. Menţinând aceste nefuncţionări putem reactiva dependenta disfuncţională timpurie cu o figura parentala, trăită in copilărie. Schiff continua cu: **" când pasivitatea începe sa nu mai funcţioneze, s-ar putea sa fie o competiţie pentru poziţia de Copil dependent din simbioza".** Adică s-ar putea sa avem un conflict in legătură cu cine va fi cel care are nevoie de ajutor in relaţiile noastre. Competiţia ar putea fi simţită ca o lupta pentru supravieţuire.

Redefinirea

Redefinirea este un mecanism pe care oamenii il folosesc pentru a " menţine punctele de vedere stabilite despre propria persoana, despre alti oameni si despre lume in vederea înaintării scenariilor lor"(Mellor, TA Journal, iulie, 1955). Redefinim pentru a ne apăra punctul de vedere despre lume împotriva informaţiilor sau stimulilor care nu corespund cu cadrul nostru de referinţă. Atunci când oamenii gândesc si acţionează autonom ei nu redefinesc, de aceea redefinirea este un indicator al desconsiderării, pasivităţii si comportamentelor de joc. Redefinirea este folosita împreună cu cele patru forme de pasivitate pentru a raţionaliza genul de relaţie care

întăreşte simbioza cu o persoana. Când redefinesc, oamenii îşi limitează opţiunile la structura relaţiei simbiotice.

Când iniţiem conversaţii care implca redefinire conversaţia poate deveni circulara sau fara rost. Avem tendinţa de a redefini, îndepărtându-ne de rezolvarea problemelor, si sfârşim prin a simţi ca ne-am împotmolit.

Exista doua tipuri de redefiniri: *tangenţiale si de tip blocaj*. In fiecare tip, focarul răspunsului diferă de focarul stimulului.

Redefinirile tangenţiale sunt acelea in care stimulul si răspunsul se concentrează pe aspecte diferite sau se ocupa de acelaşi aspect din perspective diferite. Adeseori aspectul iniţial este uitat in confuzia rezultata.

Exemple:

A: Cine a lăsat usa deschisa?
B: Era deschisa când am ajuns aici (de la cine la când).

A; Vei merge la banca?
B: Mai târziu voi putea merge. (de la intenţie la posibilitate).

A: Ce vei face in legătură cu asta?
B: Am încercat sa vorbesc cu ea (de la viitor la trecut).

A: Vei sapa gradina?
B: Mi-ar place sa secer graul. (de la săpat la secerat).

Redefinirile tip blocaj sunt folosite pentru a bloca discuţia asupra unui anumit aspect. Pot duce la împotmolirea noastră in definiţii, detalieri sau generalizări exagerate.

De exemplu:
A: Ce simţi?
B: Nu stiu.

Faptul ca cineva redefineşte sugerează ca percepe o ameninţare la cadrul sau de referinţă. De aceea este de ajutor sa înţelegem ce anume crede/ credem ca este sub ameninţare, putând astfel rezolva conflictul dintre punctul nostru de vedere asupra realităţii si realitate. Aceasta poate duce la eliberarea noastră spre “ a renunţa a mai investi

in problema.”

AUTONOMIA

Autonomia este abilitatea de a fi conştient de realitatea de “ aici si acum”, spontaneitatea, abilitatea de a selecta dintr-o gama variata de opţiuni si capacitatea de intimitate.

TEHNICI HIPNOTICE PENTRU TERAPIA ÎN GRUP

MEDITAŢIA COPACULUI
(Paul McCarter)

(Se utilizează pentru terapia anxietăţii, în terapia familială, pentru dezvoltarea personală în terapia de grup)

Închide ochii acum...Azi vom lucra cu dezvoltarea unei părţi...Şi putem începe cu o idee,...aşa cum am putea începe cu orice altceva...Aşa că te voi ruga să începi cu ideea de copac....Şi alegi un copac pe care îl cunoşti bine...Poate este un copac de lângă casa ta....sau un copac pe care l-ai privit...sau pe care îl vezi mereu...Îi ştii ramurile,....şi îi cunoşti forma frunzelor....

Şi dacă nu există niciun copac căruia să-i fi acordat atenţie,...atunci alege o altă parte a lumii,... a naturii...Poţi alege un munte,...sau o pasăre care îţi place..Dar dacă acum vezi un copac,...atunci alege copacul....Şi acordă-ţi un moment... pentru a-ţi aminti acel copac „felul cum arată,...forma „înalt...sau scund....mare...sau mic....triunghiular...sau rotund....acoperind o arie mai mare...sau mai mică... Observă-i forma....

Şi pe măsură ce faci asta,...începi tot mai mult să simţi că propriul tău corp este acest copac....aşa încât corpul tău devine de fapt acest copac...Şi începi să te extinzi tot mai mult în interiorul ramurilor copacului...Şi te înalţi „şi creşti...aşa încât eşti de dimensiunea copacului...orice înălţime ar avea acesta....Şi picioarele tale se întind în jos,...în pământ,... prin rădăcinile copacului,...şi devin aceste rădăcini....Şi atunci începi să observi o mişcare blândă în interiorul tău,. ...pe măsură ce vântul începe să bată lin....liniştit....Şi simţi mişcarea

coprului tău,....a ramurilor tale,....a trunchiului tău,..răspunzând vântului,....vântului blând....Şi observi cum te simţi,...cum răspunzi,...acea mişcare blândă,...poate mai mult spre vârf,...sau în părţile laterale, unde se află ramurile micuţe,...rămurelele,...Şi pe măsură ce faci asta,..observi ceea ce se întâmplă în interiorul corpului tău de copac,...cu rădăcinile în pământ,.ramurile extinzându-se spre cer....Observă ceea ce se întâmplă în interiorul tău.....

(Pauză)

Şi încet,...încet,....începi să creşti acum....Eşti un copac care creşte...Şi laşi braţele tale să devină ramuri ale copacului...Laşi braţele tale să se întindă încet,...aşa că, dacă întâlneşti un alt copac care creşte,...aşa cum fac copacii,...ramurile tale se vor adapta....Şi aşa găseşti spaţiul în care te poţi lăsa să creşti un pic....Nu trebuie să fie o creştere foarte mare,....poate fi doar doi centimetri,...sau cinci centimetri....Dacă simţi că aşa e potrivit, creşterea poate fi de un metru,...sau mai mult....Simţi propria creştere,...şi te laşi să creşti încet,...aşa cum creşte un copac,...câte puţin în fiecare zi....Şi acordă-ţi un moment pentru a şti cum este asta,...pentru a şti unde te afli...

(Pauză)

Şi eşti aici acum,...cu rădăcinile în pământ,...pe măsură ce ramurile tale cresc spre cer,...şi îţi dai seama astfel care este scopul tău....Poţi pur şi simplu să îţi adresezi această întrebare ţie însuţi....Cine sunt eu?...Care este scopul meu aici?....Ce fac eu?...Şi poţi să-ţi dai singur(ă) răspunsul....fiind acest copac care eşti acum....Cum te conectezi cu ceilalţi copaci din lume?....Şi te poţi întreba: Ce am eu nevoie ca şi copac?....

(Pauză)

Tot ce ai nevoie....Devii conştient(ă) de asta,...de ceea ce ai nevoie....Şi asta îţi va spune ceva despre relaţia ta cu lumea din jurul tău,...cu elementele,....cu hrana pe care o absorbi,....o iei înăuntrul tău,...pe măsură ce creşti....

Şi apoi te relaxezi,....şi laşi ca ramurile tale să se încline,....braţele tale să se relaxeze,....chiar întreg corpul se relaxează,....parcă scufundându-se tot mai mult în pământ,...pe măsură ce structura copacului te părăseşte....Şi tot ceea ce rămâne în tine este apa...Tu eşti apa....

(Pauză)

Şi ca apă, pătrunzi înapoi în pământ....Şi te laşi să pătrunzi tot

mai mult în pământ,....călaătorind ca apa,....tot mai adânc în pământ,...în sol,....în jos spre roci,...mai departe şi mai departe în pământ,.până întâlneşti alte ape.....Şi acordă-ţi un moment pentru a observa ce se întâmplă,... atunci când întâlneşti apa din adâncul pământului,...râurile,....ochiurile de apă adânc în interiroul pământului...

(Pauză)

Şi poate te mişti aici,....poate te extinzi,....când întâlneşti o apă mai mare..Poate pluteşti....Şi când te mişti în curentul acelei ape,...mari sau mici,...în interiroul curentului,....mişcându-te,...mişcându-te,...mişcându-te,....până când te regăseşti la suprafaţa pământului,...poate ridicându-te la suprafaţă ca un izvor.....sau ridicându-te în ocean.....şi întorcându-te la suprafaţa pământului....Şi aşa cum au făcut şi vechile creaturi ale pământului,...simţi cum te ridici din apă,...aşa cum cu milenii în urmă au făcut-o amfibiile,....te ridici din apă şi pătrunzi înapoi în vehea ta formă umană,...te întorci la structura umană....Şi că eşti din nou o fiinţă umană,..un corp uman,..o întrupare umană a vieţii,....şi acordă-ţi un moment,....pentru a observa cum te simţi ca fiinţă umană,....cum este corpul tău,...cu două picioare,....două braţe,...doi ochi,....şira spinării,....gura,...şi nasul,...inima,...stomacul....

(Pauză)

Şi din nou te poţi întreba, de data aceasta ca fiinţă umană: Care este scopul meu?.....Şi doar observă orice este de observat,...nu răspunsul final,...ci doar răspunsul pe care îl primeşti în acest moment,....de care eşti conştient(ă),....care este scopul tău în acest moment,..în care te simţi ca tine însuţi, ca fiinţă umană....Sau unul din scopurile tale....Şi acordă-ţi un alt moment pentru a simţi care sunt nevoile tale,....care sunt nevoile tale ca fiinţă umană în acest moment....Care este nevoia ta din partea lumii care te înconjoară....Şi simţi asta acum...

(Pauză)

Şi ştii că orice creştere are nevoie de hrană,...sprijin,...indiferent de forma de viaţă.—---Copacul are nevoile sale pentru a creşte,...pasărea are nevoile sale,....şi ele sunt diferite,...şi o fiinţă umană are propriile nevoi pentru a creşte....Ele nu sunt rele,...nu sunt bune,...sunt doar o parte a naturii sau vieţii,...sau a creşterii...Este bine să ştii care sunt nevoile tale în acest moment...

Şi apoi te întorci la propria ta respiraţie,...îţi simţi respiraţia,...simţi mişcarea respiraţiei tale în interiorul tău din nou....Nu este nevoie să forţezi respiraţia,....doar o simţi,...observ ce se întâmplă în interiorul tău...Unii dintre voi s-ar putea să-şi ţină respiraţia,...şi este bine aşa,...doar observă că atunci când respiraţia se opreşte, poate exista o tensiune,....un blocaj..Şi ca apa din respiraţia ta poţi continua să creşti ţi să te extinzi....Lasă-te să-ţi simţi corpul.... şi observă ce părţi ale corpului tău s-au mişcat şi au crescut...în interiorul tău...

Şi când eşti pregătit(ă),....te regăseşti din nou în această încăpere,...în următoarele minute,...şi te simţi din nou confortabil,....stând aici pe scaun,...şi deschizând încet ochii....